



Jousiampuja

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

4/2004

Talermo OK:n johtoon

| sivu 12 |

Lipponen aloitti uudelleen!

| sivu 7 |

Sisäsivuilla

Kunnon ampuma-
asento on hyvän
osuman kivijalka.

| sivut 4-5 |

Etsi huippu-
tiimillemme
sponsoreita?

| sivut 13-14 |

Uusista kilpailu-
säännöistämme

| sivu 14 |

Variable-jousi
kummajainen
Ruotsista

| sivut 16-17 |

Keksi ja kehitä
tulevaisuuden
jousiamuntaa

| sivu 18 |

*Hyvää
Joulua!*

Pedi Christmas!

Ja paljon hyviä lahjoja kaikille.

Jokainen jousiampuja toivoo paketteja avatessaan saavansa sellaisia lahjoja, että osuisi paremmin alkavalla kaudella. Meillä Pedissä sellaisia on tuvan täydeltä! Ja jos lahjanostaja jääpi neuvottomaksi, ei hätää, Pedistä saat niin lahjavinkit kuin hyvät (jouluahja)neuvot kaupan päälle ilmaiseksi. Soita rohkeasti vaan, mutta varo nyt kuitenkin vähäsen, ettei lahjansaaja kuuntele ihan korva seinässä! Hyviä joululahjoja Oulusta!

Easton
FatBoys

100€

maailman paksuin "viivan-
rikkoja"-nuoli / 12 kpl



Black
-hawks

10€/kpl

Edullinen teflonpintainen
hiilikuitu/ alumiininuoli
Hintaan sisältyy nokki ja kierreholkki
Myös Easton ACC kärjet käyvät



Cartel
nuoliviini

28€

musta, sininen, punainen

Quick
Spinn

21€

40 kpl 4" NAP
Quick Spinn kumisulkia,
jonka toinen pinta on karhea,
joten se pyörii tehokkaasti!



LubeTube

12€

nuolen liukastin



Cartel

5€

nuolen ulosvedin



Taljajous
en

28€

klipsukiinnitys

ShocQ
jousilaukku

90€



Aurora

19⁵⁰€

pituussäädettävä
nuolien kuljetusputki
olkahihnalla.



Jouluja Oulusta!

Joulumakeaa jousiampujille.

Suu makeaksi!

Sain jostain päähäni, että tässä vuoden viimeisen Jousiampuja-lehden kannessa pitää olla jouluaiheinen jousiammuntakansikuva. En kuitenkaan nähnyt tonttu-pukuista jousiampujaa sopivaksi, sillä en ole koskaan nähnyt Joulupukilla tai hänen apureillaan minkäänlaista asetta. Koska jousi lahjakääreeseen paketoituna väkisinkin muistuttaisi suksia, hylkäsin senkin idean melko nopeasti. Sitten yhtäkkiä mieleeni muistui äitini monia, monia, monia vuosia sitten koristeleva joulukuusi, jossa oli oikeat vahakynntilät ja sen oksilla roikkui samettinauhoista paljon ruskeita piparkakkuja. Eikun kauppaan ostamaan jousiammunta-aiheiseen joulukuuseen sopivia piparkakkuja. Kaupassa oli vain sydämen mallisia ja sitten niitä helttareunaisia. Ei käynyt! Päätin leipoa sopivat kuusipiparit ihan itse. Netistä löysin oheisen piparkakkureseptin ja niinpä sitten leivoin kansikuvan piparit. Hauskaa puuhaa piparien leipominen olikin ja varsinkin siinä vaiheessa, kun suttasin koko keittiömme ruokapöydän tahmaiseen pölysokerista ja vedestä sekoitettuun kuorrutukseen. Tuli tosi jouluihin olo, sillä sokerilunta oli vähän joka paikassa kuten Korvatunturilla.

Kemiläiset rakentavat pipari-taikinastaan tietenkin jouluisen lumilinnan. Porilaiset tekevät vaikkapa joulukarhun, Telliläiset tekevät tietenkin omenan, jonka lävistää nuoli, tamperelaiset muotoilevat taikinasta Näsineulan näköisiä pipareita ja turkulaiset kotkia valkoisine kauluksineen. Että sillä lailla.

**Hyvää Joulua
ja paljon kovia jousipaketteja!**

Pirkka Elovirta ■ SJAL:n puheenjohtaja



Jousiampujan jouluihin piparkakkuresepti:

200g voita
2 kananmunaa
2 dl sokeria
1/2 rkl kanelia
1/2 rkl neilikkaa
1 1/2 tl soodaa
2 dl perunajauhoja
n. 5 dl jauhoja
1/2 dl siirappia

Sulata ja jäähdytä voi.
Vatkaa munat ja sokeri.
Sekoita kuiva-aineet keskenään.
Lisää voisula ja siirappi ensin munavaahtoon ja sitten kuiva-aineseos.
Anna taikinan levätä ja maustua mielellään seuraavaan päivään kylmässä.
Kauli taikinasta ohut levy (n. 3mm) hyvin jauhotetulla pöydällä ja ota siitä muotilla haluamasi muotoisia piparikuvioita.
Paista pipareita uunin keskitasolla 175 asteessa noin 10 minuuttia.
Koristele pursottamalla piparit sokerimassalla, jonka teet tomu-sokerista ja pikku tilkkasesta vettä.
Pursottimen voit tehdä vaikka pienestä muovipussista, jonka kulmaan teet pienen reiän.

Parempaa Uutta Vuotta !

Alkava vuosi 2005 on toivottavasti tuloksellisesti entistä parempi jousi-ammuntavuosi. Minulla on monia haaveita ja odotukseni ovat monella alueella korkealla. Varsinkin valmennuksen osalta toivon ensi vuonna tapahtuvan paljon. Tärkeintä on, että me kaikki uskomme valmennuksen tärkeyteen ja jokainen SJAL:n jäsen seura kiinnittää paljon huomiota seuran sisällä tapahtuvaan valmennustyöhön. Ennenkuin olemme Liitossa saaneet valmentaja-koulutuksen käyntiin, voivat seurat jo kuitenkin edetä monessa valmennukseen liittyvässä asiassa; kaivaa esille kaikki ne, jotka haluavat ja kykenevät valmentajiksi, miettiä miten seura parhaiten organisoi oman valmennuksensa, sekä tietenkin myös pohtia mitä ja miten seura tuleviin valmentajiinsa panostaa. Liiton chatissa muuttamat jousiampujat ottavat kantaa valmennuksen maksullisuuteen. Oma henkilökohtainen kantani on, että ilmainen ei voi olla hyvää, mutta kallis ei mene kaupaksi. Joku on luvannut maksaa jopa 50 euroa kuussa jos saa asiantuntevaa valmennusta! Mielestäni 100 euroa vuodessa on oikeampi hinta, mutta tämä hinnoittelu on toki aivan seurojen oma asia.

SJAL:ia syytetään tuon tuostakin, että se vaatii harrastajiltaan ja jäsen-seuroiltaan mitä kummallisimpia asioita. Pitää raportoida jäsenistöstä, pitää maksaa jäsenmaksuja, pitää pitää kiinni aikatauluista ja toimia kaikessa sääntöjen mukaan. Itse toivon, että suhtautuisimme omaan katto-organisaatioomme siten, ettei se mitään vaadi, vaan että on aivan luonnollista antaa sille tarvittavat tiedot, riittävät taloudelliset toimintaedellytykset ja muutenkin helpottaa ja auttaa sen toimintaa mahdollisimman paljon! Liittohan on meidän kaikkien yhteinen palveluorganisaatio, jota me varmasti tarvitsemme!

Pirkka Elovirta ■ SJAL:n puheenjohtaja



SJAL

Suomen Jousiampujain Liitto,
Erätie 3, 00730 Helsinki,
puhelin 040-8289009
fax 09-224402
e-mail: office@jousiampujaliitto.fi
www.jousiampujaliitto.fi

Jousiampuja

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

Ilmesty: neljästi vuodessa
Painopaikka: Kirjapaino Saastamoinen,
Helsinki
Tilauhint: 20 euroa

Toimitus: SJAL, Erätie 3, 00730 Helsinki,
puhelin 040-8289009
Päätoimittaja: Pirkka Elovirta
Ulkoasu: Pirkka Elovirta

Ilmoitushinnat: 1/1-sivua 200 euroa 4-väri 150 euroa mv
1/2-sivua 150 euroa 4-väri 75 euroa mv
1/4-sivua 75 euroa 4-väri 50 euroa mv
Seurat huom! 1/4 osavivun kilpailuilmotukset ilmaiseksi!
Ilmestyminen: 1. maaliskuu, 2. kesäkuu, 3. syyskuu, 4. joulukuu

Huolellisesti rakennettu ampuma-asento on osuman kivijalka!

Tekniikkatietoa

Hyvän, helposti toistettavan ampuma-asennon merkitystä jousiammunta-suoritukseen ei koskaan voi painottaa riittävästi. Koko suorituksesi rakentuu sen varaan, eikä siis ole suinkaan sama miten viivalla seisot. Moni huippuampuja käyttää itselleen sopivimman asennon etsimiseen ja sen toistamiseen paljon harjoittelu-aikaa.

Oletko sinä koskaan todella tosissasi pysähtynyt miettimään omaa asentoasi? Tiedätkö miten asentosasi vaikuttaa muuhun suoritukseesi, vai oletko vain alkanut alkeiskurssista lähtien seisomaan viivalla niin kuin nyt seisot?

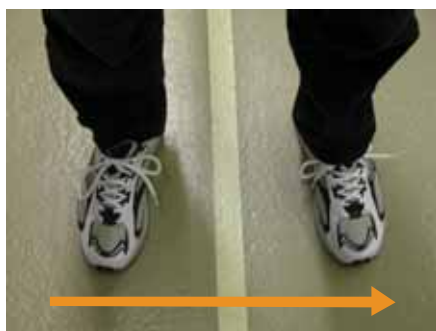
Ampuma-asento

Erilaisia ampuma-asentoja on lähes lukematon määrä, sillä voit seistä ampumalinjaan nähden todella mitä erilaisimmissa kulmissa. Huomioi, että jo asteen parinkin muutos vaikuttaa suoritukseeni taatusti.

Yleisesti hyväksyttyjä ja tunnistettuja ampuma-asentoja eli tässä luvussa jalka-asentoja on kaksi: ns. suorakulmainen asento (engl. square stance) ja avoin asento (open stance).

Suorakulmainen asento

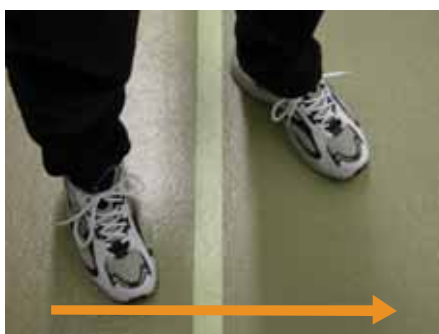
Suorakulmaisella asennolla tarkoitetaan seisomiskulmaa, jossa ampuja seisoo täysin suorassa kulmassa (90°) ammuttaviivaan nähden. Tässä asennossa jalkaterien kulma on helpoimmin toistettavissa ja sen avulla saat vetosi suoraan selälle, sillä ylävartalosi on jo valmiiksi vetosi suuntainen, eikä sinun enää tarvitse kääntää ylävartaloasi vyötäröstä pois taululta.



Suorakulmaisen asennon ongelmiksi muodostuvat useilla pään kulman muuttuminen ja jousikäden sijainti liian lähellä

jänteen iskulinjaa. Tässä asennossahan ampuja joutuu kääntämään päätään huolellisesti kohti taulua noin 70° ja monista tämä saattaa tuntua niskän jäykkyydestä johtuen epämiellyttävältä. Siksi tässä asennossa pään kulma (silmien asento > sivuosumat) tähtäimeen nähden helposti tahtoo muuttua vedon edetessä kohti ankkurointipistettä ja väärin jännittynyt niskakin alkaa helposti vaivaamaan (niskalihasten tulisi pysyä rentoina). Vaikka tästä asennosta on selkeästi etua selkävedolle, moni kuitenkin luopuu siitä sen vuoksi, että jänne iskee jousikäden ranteeseen!

Avoin asento Avoimella asennolla tarkoitetaan seisontakulmaa, jossa ampuja kääntää jalkaterien asentoa suljettua asentoa enemmän kohti taulua. Tässä asennossa variaatiomahdollisuuksia on enemmän kuin suorassa kulmassa asteita, sillä molempien jalkojen kulma ja paikka ampumalinjalla sattavat vaihdella ratkaisevasti. Kokeile siirtää jalkojasi eri kulmiin ja huomaat nopeasti myös osumakohtasi vaihtuvan vastaavasti sivusuunnassa. Jo asteen pari muutos asentokulmassasi siirtää osumaasi!

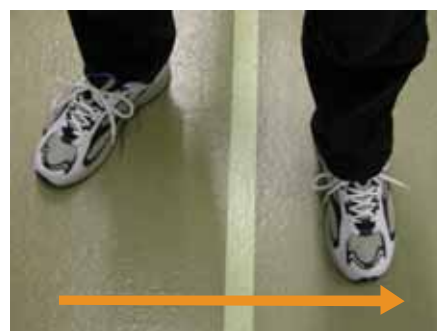


Tämän asennon etuja ovat, ettei sinun tarvitse pitää päätäsi väkisin käännettynä kohti taulua ja se, että jänteelle jää enemmän iskutilaa. Avoimen asennon toistamisen opetteleminen vaatii tarkkuutta myös siksi, että siinä ylävartalon kulma helposti vaihtelee vyötäröstä ylöspäin. Kontrollooi koko ajan huolellisesti siis myös lantioittesi asentoa. Sain vuosia sitten eräältä englantilaiselta ampujalta Maltalla maahan kenkänkärkien eteen painettavat jälkamerkit, joiden avulla jalkaterien asennon ja paikat saa toistettua

tosi tarkasti muuttumattomina. Laiskana ampujana ja siksi, ettei niitä kukaan muukaan käytä, en niitä kuitenkaan juuri koskaan ole käyttänyt.

Suurin osa maailman ampujista käyttää tätä asentoa, joten se on varmasti paras, kunhan todella tiedät miten ja missä seisot!

Taakse käännetty asento Joissakin teksteissä aina silloin tällöin näkyy kolmaskin ampuma asento, jossa ampuja seisoo viivalla taakse kääntyneessä asennossa. Taulun puoleinen jalka on suorassa kulmassa tauluun nähden, mutta takimmainen jalka onkin taaempana!



Olen kokeillut tätä asentoa ja todennut sen auttavan silloin kun olen väsynyt, enkä enää saakaan siirrettyä vetoa kunnolla selälle. Aina silloin tällöin kilpailuissa käytän tätä asentoa saadakseni lisävoimaa vetooni. Ongelmaksi kuitenkin tässä asennossa helposti muodostuu, että jousikäsi lähtee liikkumaan oikealle laukaisussa.

Napasi on tärkeä piste

Navan tulee pysyä aina samassa paikassa ampujan ylävartalon asentoavaruudessa. Huh huh, olipa ajatus! Pohditaanpa ajatustani vähän tarkemmin. Napasi on



jokseenkin vartalosi keskipisteessä ja sen tulisi pysyä jokaisessa laukauksessasi täysin samassa paikassa. Väsyessäsi napasi tahtoo liikkua taululta pois päin ja usein samalla myös eteenpäin, sillä lähdet nojaamaan taaksepäin saadaksesi lisää voimaa suoritukseesi. Tämä ei kuitenkaan ole oikein, sillä nojaamalla taululta taaksepäin, et saa lisää voimaa lapivetoosi ja useimmiten lisäksi jousikätesi olkapää lähtee nousemaan ylös. Kun jousikäden olkapääsi lähtee kiipeämään kohti korvaasi, samalla myös vetopituutesi lyhenee ja läpiveto muuttuu entistä tuskallisemmaksi ja nojaat yhä vain lisää ja lisää! Onko tuttua? Hengitä muutama kerta syvään, saadaksesi lihaksillesi lisää happea ja korjaa nyt asentosi tasan päinvastaiseen suuntaan, eli korjaa napasi sijainti ammunta-avaruudessasi alkuperäiseen kohtaan. Opettele tunnistamaan napasi oikea paikka!

Peppu pystyy rohkeasti

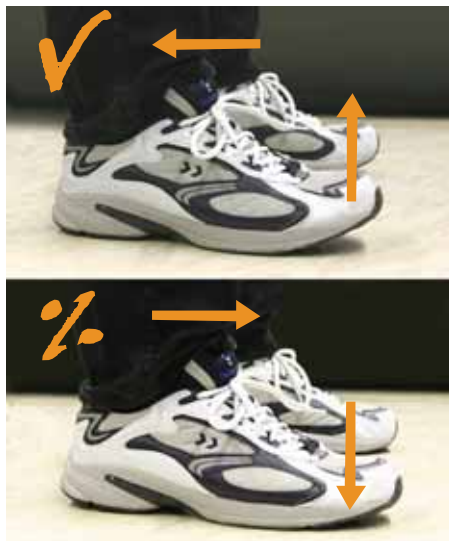
Jos ampujaa katsotaan suoraan sivulta ampumalinjan takaa, hänen vyötärönsä kulman tulee olla hieman kallistunut



eteenpäin siten, että vyötärötaso on edestä alempana kuin takana. Toisin sanoen ylävartalon tulisi olla työnnetty vähän eteenpäin ja lantion vastaavasti taaksepäin. Tämä asento on tukeva seistä ja se antaa selvästi myös lisävoimia jousen jännittämiseen.

Seiso tukevasti, ylävartalon paino vähän varpailla

Moni ampuja seisoo liikaa ylävartalon paino kantapäillä eli nojaa suorituksensa aikana ikäänkuin taaksepäin. Paras pito ampumapintaan ja tukevin asento syntyy, jos siirrät ylävartalosi painoa heiman varpaillesi eli nojaat hitusen eteenpäin. Tarkkaile kuitenkin, etteivät kantapäät irtoa maasta, sillä silloin asennosta tulee epätasapainoinen ja polvesi alkavat väsyä nopeasti. Huolehdi myös ettet lukitse polviniveliäsi.



Hyvää asentoa kannattaa etsiä ja harjoitella

Mieti hetki omaa ammunta-asentoasi. Jos olet vakuuttunut sen olevan täysin ok, jatka samalla tavalla. Jos huomaat väsyväsi helposti viivalla seisomisessa tai osumasi vaihtelevat kummallisesti sivusuunnassa, saattaa olla ettet todellisuudessa kontrolloikaan omaa asentoasi tarpeeksi. Asentosi mitä ilmeisimmin vaihtelee ja tasapainosi samalla muuttuu. Asennon muuttuminen vaikuttaa välittömästi osumiisi. Jos käännyt jalkoinesi enemmän kohti taulua, osumasi siirtyy samalla vasemmalle ja vetopituutesi yleensä myös samalla lyhenee. Päinvastainen muutos vie osumiasi vastaavasti helposti oikealle. Viivalle asettumista ja hyvän, mukavan ja energiaa mahdollisimman vähän kuluttavan asennon löytymistä kannattaa harjoitella! Kiinnitä jo seuraavissa harjoituksissasi huomiosi ampuma-asentoosi, etsi mahdollisia huomaamattomasti ilmaantuneita vikoja ja korjaa ne!

Hyvä asento on todella jokaisen osuman kivijalka, joten se kannattaa aina rakentaa huolellisesti!

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta

Webisivujemme salasana on nyt: spotti

Käyttäjätunnus on muuttumaton sjal

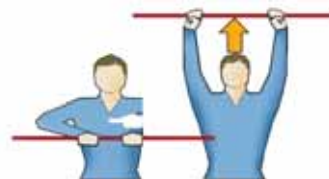
Keppijumppaa.

Keppi on kätevä ja todella tehokas väline jousiampujan lihasvenyttelyyn. Säännöllisen keppijumpan avulla pidät lihaksesi notkeana. Alla olevan sarjan tekemiseen sinulta menee vain muutama minuutti, mutta jo se auttaa kummasti notkeuttamaan "ammuntalihaksiasi". Jumppakepiksi kelpaa simpeli puinen harjanvarsi, jollaisten löydät parilla eurolla jokaisesta rautakaupasta.



Hauisten ja olkapäiden lihasten avaus

Tartu keppiin kuvan tavalla ja nosta kuten punnitankoa kymmenen kestä ylös ripeällä tempolla.



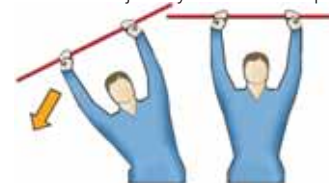
Niskan ja käsivarsien lihasten avaus

Tartu keppiin kuvan tavalla ja ojenna keppi mahdollisimman korkealle kohti kattoa. Toista venytys kymmenen kertaa.



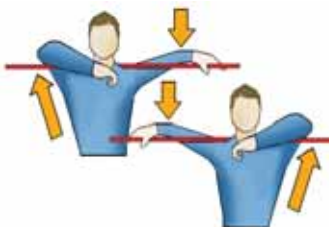
Kylkien lihasten avaus

Nosta keppi ensin kohti kattoa ja taivuta sitten ylävartaloasi vyötäröstä kuvan tavalla kymmenen kertaa. Toista sarja myös toiselta puolen.



Alaolkavarren lihasten avaus

Pistä keppi niskan taakse ja aseta toinen käsi sen päälle ikäänkuin vetokädeksi ja toisella kädellä painat alas kepin toista päätä. Tämä liike venyttää tehokkaasti vetokätesi olkavarsilihaksia. Toista molemmin puolin kymmenen kertaa.



Kyyläkauhusta voi päästä eroon

Mentaalitekniikkaa

Jousiampujan pahin vastustaja ei välttämättä löydykään siitä naapuritaulusta. Yksi inhoitavimmista vastustajista, kyyläkauhu, nimittäin asustaa ampujan korvien välissä. Varsin moni jousiampuja on jossain vaiheessa uraansa kärsinyt tai kärsii vieläkin kyseisestä harmillisesta ja turhauttavasta ongelmasta. Ajattelin kertoa oman tarinani kyyläkauhusta eroon pääsemisestä toivoen, että siitä olisi apua jollekulle muullekin.

Mikä ihmeen kyyläkauhu?

Ehkä jollekulle (onnekaalle) on epäselvää, mikä kyyläkauhu on, joten lienee paikallaan lyhyesti selventää kieltämättä hieman hassulta kuulostavaa termiä. Sen englanninkielinen vastine 'target panic' kuvaa mielestäni sisältöä paremmin.

Kyyläkauhulla eli kyyliksellä tarkoitetaan yleensä tilannetta, jossa ampuja ei pysty tähtäämään keskelle taulua. Joko jousikättä ei yksinkertaisesti vain saa liikutettua taulun keskusta, tai sitten laukaisu lähtee saman tien keltaisen hiukan vilahtaessa tähtäimen läpi. Ja jos ei lähde, niin ainakin on lähellä: nykii, nykii, kun lihakset uskovat laukaisun tapahtuvan, mutta sormet eivät ole samaa mieltä...

Oma tarinani

Itse "sairastuin" jo aivan harrastukseni alkuvaiheessa. Monia vuosia meni ihmetellessä, miksei ihminen pysty hallitsemaan omaa vartaloaan ja liikuttamaan jousikättä sinne, minne haluaa, ja puristamaan liipaisimesta silloin, kun haluaa.

Minulla kyyläkauhu aiheutti sen, että tähtäin jämähti keltaisen ylä- tai alapuolelle – riippuen mistä suunnasta yritin lähestyä keskustaa – ja lopulta heilautin rivakasti jyvän keltaiselle, jolloin peukalo heti vetäisi liipaisimesta. Ei auttanut, vaikka kuinka yritin laskea kolmeen ennen kuin laukaisin: yk--., ja nuoli oli jo mennyt. Sellainen todella turhautti.

Käännekohta tapahtui keväällä 2000,



Käännekohta tapahtui keväällä 2000, jolloin istuin Koskenpään Jaakon kyydissä matkalla maastoryhmän leirille Kiikoisiin. Autossa oli hyvää aikaa jutella, ja Jaska kertoi minulle tiedostamattomasta laukaisusta ja Stanislawskin laukaisulaitteista.

Niinpä heti leiriltä tultuani marssin päättäväisenä jousikauppaan ja tilasin itselleni Stanislawskin kääntämällä laukaistavan laukaisulaitteen. Odotellessani uutta laitettani naksuttelin Jaskan lainaamalla Stanislawskilla, joka oli säädetty siten, että se ei laukea, vaan ainoastaan naksahda siinä vaiheessa, kun laukaisu oikeasti tulisi.

Varsinainen harjoittelu

Kun vihdoinkin sain käsiini tuliterän laukaisulaitteeni, alkoi todellinen tehotreeni. Koulusta oli sopivasti alkanut kesäloma, joten ehdin harjoitella joka päivä viisikin kertaa päivässä. Tosin kahteen viikkoon en koskenut jouseen lainkaan, vaan "ammuin" ainoastaan narulenkillä.

Narulenkkinä käytin hieman joustavaa, itse paksusta langasta virkkaamaani narua. (Näen jo sieluni silmin, miten kyyläkauhusta kärsivät miehet opettelevat ketjusilmukoiden virkkaamisen jaloa taitoa...) Narulenkkinä olin mitoitannut juuri vetopituuteni mittaiseksi, ja jousikädessä minulla oli sormilenkki, koska muuten olisin saanut joka laukaisun jälkeen hakea naruni parin metrin päästä lattialta, jonne se olisi ilman lenkkiä kevyesti ponnahtanut.

Kuminauhaa en naruksi suosittele, koska se räpsähtää liian voimakkaasti ja voi sattua osuessaan mehevästi käteen, joten laukaisuvaihetta voi alkaa säikkyä.

Kahden viikon kuluttua tartuin jouseeni ja menin lähes kosketusetäisyydelle taustasta ja ammuin ensimmäiset oikeat laukaisuni Stanislawskilla tyhjiin taustaan. Oli hienoa, kun laukaisu lähti rennosti ja ennakoimatta, vaikka vähän sitä tietysti säikähtikin.

Muutaman päivän kuluttua kokeilin ampua tauluun. Tunne oli huikea, kun ensimmäistä kertaa pystyin tähtäämään ihan

rauhassa keskelle, tähtäin pysyi oikein nästisti paikallaan ja laukaisu lähti napakasti! Tällaista tamen tämän ammunnan pitää olla! Voitte kuvitella loisteen kasvoillani.

Kesällä 2002 vaihdoin Stanislawskin peukalolla laukaistavaan laukaisulaitteeseen, koska koin kehitykseni pysähtyneen. Onnistuin siirtämään tiedostamattoman laukaisun peukalolaitteeseen, vaikka se teettikin hieman töitä, eikä laukaisu alkuun lähtenytäkään, vaikka kuinka kiristin vetoa selällä.

Kestääkö tulos, vai palaako kylläkauhu?

Olen tähän päivään saakka onnistunut nujertamaan kylläkauhun. Se on joskus kyllä yrittänyt hyökätä uudestaan, mutta silloin minua on auttanut se, että olen vain päättänyt luottaa siihen, että laukaisu lähtee kyllä itsellään, kunhan maltan odottaa, ja että nuoli osuu keskelle, vaikka tähtäin tuntuisikin heiluvan liikaa.

Uskon, että niin kauan kuin ammun tiedostamatta tarkkaa laukaisuhetkeä, vain ampua ilman kyllistä. Välillä vaihtelen laukaisulaitteita, jotta en oppisi liian hyvin tietämään laukaisun tapahtumishetkeä lihaskuistin avulla.

Jousiampujalehti ■ Anne Laurila I Robin Hood

Hanki huipputiimille sponsoritukea!

Suomalainen huippujousiammunta tarvitsee liike-elämästä sponsoreita tuekseen! Jos sinulla on hyvät yhteydet sopivaan yritykseen, leikkaa irti esite tästä lehdestä sivulta 13-14 ja aloita sen avulla sponsorointineuvottelut. Tällä hetkellä huipputiimille, jossa tulee olemaan noin kaksikymmentä tähtäin- ja taljajousiampujaa, on budjetissa varattu vuodelle 2005 vain 9000 euroa. Jos saamme sille kasaan toisen mokoman verran, saamme paljon enemmän ja nopeammin tulosta aikaan. Tiimin yksi leiriviikonloppu tulee maksamaan noin 2500 euroa, joten jo yhden leirin verran olisi hienoa saada sponsoritukea.

Jos neuvottelutyösi tuottaa positiivisen tuloksen, voimme varmasti myös keskustella miten seurasi tästä arvokkaasta avustasi hyötyä. Lisätietoja sponsoroinnista voit kysyä Liiton toimistosta tai allekirjoittaneelta.



Tampereen Jousiampujat järjestää vuonna 2005 kolme kilpailua

yhdessä Valkeakosken Jousiampujien kanssa

Loppiaiskisa 8.1.2005

Kilpailupaikka: Lotilan urheiluhalli, Valkeakoski
Kilpailumuoto: 18m, 2 x 30 nuolta, ei joukkueita eikä finaaleja
Kilpailuluokat: kaikki SJAL:n tauluammuntaluokat
Osanottomaksut: aikuiset 20 euroa, juniorit 14euroa
Aikataulu: harjoitusammunta alkaa joko kello 10:30 tai 11:00
välinetarkastus alkaa 15 minuuttia ennen harjoitusammunnan alkua

Riippuen osallistujamäärästä ammutaan joko yhdessä ryhmässä, kolmessa vuorossa (A/B/C) tai kahdessa ryhmässä, kahdessa vuorossa (A/B). Tämän vuoksi kaksi vaihtoehtoa alkamisajankohdalle. Lopullinen aikataulu varmistuu ilmoittautumisaajan päätyttyä.

Juniorien SM-kilpailut 19.3.2005

Kilpailupaikka: Lotilan urheiluhalli, Valkeakoski
Kilpailumuoto: 18m, 2 x 30 nuolta, joukkueet, finaalit (kunkin sarjan 8 parasta)
joukkuesijoitukset alkukilpailun tulosten perusteella.
Kilpailuluokat: 12-, 14- ja 16-vuotiaat, kaikki SJAL:n tauluammuntaluokat
Osanottomaksut: 20euroa, joukkueet 0euroa
Aikataulu: harjoitusammunta alkaa kello 11:00

Nääs-Tupla-FITA 18.6.2005 ja 19.6.2005

Kilpailupaikka: Kaupin jousiammuntarata, Tampere
Kilpailumuoto: FITA ja kaksoisFITA, ei joukkueita eikä finaaleja.
Kilpailuluokat: kaikki SJAL:n tauluammuntaluokat
Osanottomaksut: aikuiset 20euroa, juniorit 14euroa / kilpailu tai aikuiset 30euroa, juniorit 20euroa / kaksoisFITA
Kumpaankin kilpailuun voi osallistua myös erikseen.
Osallistumalla molempiin on mukana Tupla-FITAn palkintojen jaossa.
Aikataulu: harjoitusammunta alkaa kello 10:00 kumpanakin päivänä
Kaikissa kilpailuissa välinetarkastus alkaa 15 minuuttia ennen harjoitusammunnan alkua.

Varalan urheiluopistossa on mahdollisuus yöpyä huomattavan edullisesti. Majoitus 18.-19.6.2005, päivällinen lauantaina kilpailujen jälkeen ja aamiaisen sunnuntaina yhteensä 39 euroa / henkilö (paikkoja on rajoitetusti). Tiedustelut ja varaukset 03-2631 263, Riitta Pappinen.

Loppiaiskisa ja molemmat FITA-kilpailut ovat ranking-kilpailuja.

Ilmoittautumiset

[www.tampereenjousiampujat.net/kilpailut/
ilmoittautuminen.html](http://www.tampereenjousiampujat.net/kilpailut/ilmoittautuminen.html) tai

Jukka Ojala, sähköposti jukka.ojala@gmail.com,
puh. 0400-500540 (miel. tekstiviestinä)

TERVETULOA KISAAMAAN!



Henkilökuvassa

Jari Lipposen come back!

Kemissä 10.11. pidettiin Jari Lipposen kentillepaluun merkeissä infotilaisuus medialle ja hänen sponsoreilleen.

Oli todella mieltäylentävää saada istua Jarin vieressä Pohjan Jousen kotihallille kutsutun runsaan mediajoukon edessä. Jari kertoi tilaisuudessa medialle aloittavansa kilpailamisen vuoden alusta alkaen ja luonnehti syitä uudelleenaloittamiselleen. Jousiammunta maistuu Jarille taas muutaman sapattivuoden jälkeen, sillä nyt on omakotitalo rakennettu, uusi ammatti hankittu ja edellytykset kansainväliselle kilpailemiselle ovat taas muutenkin kunnossa. "Minulla on hyvä tukijoukko takanani ja kun Liittokin taas näyttää satsaavan huippuihin, voin taas satsata aikani jousiammuntaan." Jari kertoi medialle palaavansa kisakentille tosissaan tähtäimessään Pekingin olympialaiset vuonna 2008.

Kun mediaväki kysyi ehkä vähän yllättäen Jarin ikää, hän vastasi, että hän on jousiampujana 32 vuotiaana juuri parhaassa iässä, sillä iän myötä henkinen osaaminen ja oivaltaminen vain lisääntyy. "En siis suinkaan ole liian vanha päästäkseni takaisin maailman huipulle, päin vastoin!"

Jarin takana on hyvä seura ja iso joukko sponsoreita

Jarin kasvattiseura Pohjan Jousi on kaikessa hänen tukena, sillä Jari on sekä pidetty tyyppi, että haluttu lisä seuran jo muutenkin kovaan kisatiimiin. PoJo:n puheenjohtaja Seppo Hautamäki on kerännyt muhkean paikallisen sponsorijoukon Jarin taustaksi, joten rahasta ei menestys ole kiinni. Jaria sponsoroivat mm. Kemian kaupunki, paikallinen Osuuspankki, Pohjan Sanomat, Husky-päähineet, CitySport-urheiluvälinekauppa ja SpeedLine-liikelahjat.

Media kysyi Jarilta myös eläköä hän nyt siis pelkää jousiammunnalla ja sponsoriensa tuella, johon Jari vastasi vähän hämillään, ettei hänen tietäkseen Suomessa kukaan elä pelkää jousiammunnalla. Hänellä on hyvä päivätyöpaikka Kemian poliisissa ja illat sekä muu vapaa-aika käytössään harjoitteluun hyvässä innostavassa porukassa ja kilpailumatkoihinkin hänen työnantajansa kuulemma suhtautuu varsin myönteisesti.



Kari Mikkola jatkaa Jarin valmentajana

Jari kertoi toimittajille Kari Mikkolan jatkavan hänen valmentajanaan. Kun joku toimittajista kertoi kuulleen Jarin itse myös valmentavan PoJo:ssa, Jari vähätteli asiaa kertomalla peränsänsä muutamien kemiläisten junioreiden ammuntaa omien harjoitussessioittensa aikana. Hän ei siis ole aikeissa ruveta valmentajaksi, vaan valmennettavaksi!

Osumat olivat hyvässä tallessa

Tilaisuuden lopuksi Jari vakuutti kaikki paikallaolleet, niin mediaväen, sponsorit ja minut ampuamalla muutaman näytösarjan. Osumat olivat tallella ja tyyli oli tuttua Jari Lipposta. Kaikki 15 nuolta olivat keltaisella! Kun joku asiantuntevasti kysyi jatkaako hän vanhoilla välineillään, Jari kertoi hänellä olevan hyvät välineet, mutta kertoi tyytyväisenä, että uusi Hoyt Matrix on jo tulossa.



Kaikki me innolla toivottamme Jarin tervetulleeksi takaisin!

Kisakentiltä on parin viime vuoden ajan selvästikin puuttunut jotakin. Ehkä se on toisille ampujille ollut riittävän kovan vastuksen puute tai toisille vain Jarin myhäilevän olemuksen katoaminen porukoista. Oli niin tai näin, me kaikki toivomme Jarille intoa tiukkaan harjoitteluun, aktiivista kilpailamista ja tietenkin myös menestystä niin kotona kuin ulkomaillakin.

Jaria odottavat nyt sekä uudet haasteet että myös uudet haastajat!

Tuloksia 2004 I Tuloksia 2004 I Tuloksia 2004 I Tuloksia 2004 I

18m 23. 10. 1004

Kurikka				
Nimi	Seura	30	30	Yht. 10
T14				
1. Hietikko Karoliina	Te-Ja	218	230	448
P14				
1. Soinivaara Tommi	Arcus	272	285	557
2. Suupohja Niklas	Arcus	263	262	525 19
3. Hautamäki Joni	KU-RY	263	262	525 17
4. Tuomela Teemu	Te-Ja	258	253	511
5. Kontio Matias	Te-Ja	237	253	490
6. Korpela Jaakko	Te-Ja	243	234	477
7. Vainionpää Petri	Te-Ja	219	233	452
8. Korhonen Markus	Jy-Su	177	198	375
P12				
1. Järvinen Jere	Hu-Ja	86	105	191
N18V				
1. Marjakoski Mira	PJA	238	228	466
N				
1. Perälä Laura	JO-JU	265	269	534
2. Laurila Aila	Diana	246	239	485
MS0T				
1. Vannekari Markku	AC-Ulv.	279	279	558
2. Lindroos Aarre	Diana	275	275	550
MT				
1. Kivimaa Timo	JO-JU	283	282	565
2. Koskela Harri	JO-JU	276	274	550
M60T				
1. Koivunen Osmo	KU-RY	273	274	547
M70				
1. Kauko Katajamäki	Ares	224	233	457
M60				
1. Jalo Pekka	ÄJA	259	275	534
2. Laurila Olavi	Diana	261	254	515
M 50				
1. Kuivalainen Pentti	JO-JU	280	277	557
2. Kankaanpää Heikki	KU-RY	269	238	507
3. Pollari Seppo	ÄJA	260	246	506
4. Ahvenainen Heimo	ÄJA	235	254	489
M18				
1. Peltola Jukka	KU-RY	221	230	451
P16				
1. Mansukoski Antti	KU-RY	260	269	529
M				
1. Huhtala Juuso	Arcus	278	277	555 27/10
2. Laurila Pentti	Diana	273	282	555 24/10
3. Lindroos Tero	Diana	279	269	548
4. Tekoniemi Antti	Te-Ja	274	272	546
5. Kangas Tomi-Matti	TJA	265	276	541
6. Pajunen Jari	ÄJA	259	272	531
7. Tekoniemi Jaakko	Te-Ja	244	273	517
8. Hautamäki Kari	KU-RY	250	258	508
9. Järvinen Raimo	Hu-Ja	255	250	505

Yhteensä 36 osallistujaa

18m 6.11.2004 Kajaani KaJo

Nimi	Seura	30	30	Yht.
M				
1. Antti Pietikäinen	KaJo	279	282	561
2. Perttu Ronkainen	Pu-Jo	263	267	530
3. Pepe Palovaara	OJM	259	268	527
4. Marko Lammela	OJM	255	253	508
MS0				
1. Pekka Tuononen	Pu-Jo	238	245	483
2. Jyri Paulin	LJ	207	219	426
M60				
1. Toivo Vierimaa	OJM	271	256	527
M18				
1. Jaakko Alatalo	Hauve	281	271	552
P16				
1. Juho Hautamäki	Pojo	267	271	538
2. Arto Ojala	OJM	268	263	531
P12				
1. Esa Kaartinen	OJM	511	255	256
2. Sampo Niittyviita	Pojo	178	122	300
MT				
1. Janne Juusola	OJM	288	289	577
2. Lauri Rytty	ToJa	286	289	575
3. Aleksi Kauppi	Pojo	278	286	564
4. Jaakko Sepponen	OJM	279	279	558
5. Antti Reinharju	OJM	274	276	550
MS0T				
1. Jaakko S Sepponen	RTJ	269	276	545
2. Jorma Sauvola	TeJa	266	253	519
N				
1. Elisa Wirkkala	OJM	282	280	562
2. Mari Piuva	Pojo	275	272	547
3. Sari Kaartinen	OJM	234	245	479
NT				
1. Merja Vesa	ToJa	280	280	560

Yhteensä 23 osallistujaa

Kaamoskisa 18m 23.10.2004 Lapin Jousi

Nimi	Seura	30	30	Yht.
NT				
1. Vesa Merja	ToJa	278	266	544
T16				
1. Sulosalmi Laura	Pojo	244	215	459
N18				
1. Leino Noora	Pojo	251	230	481
1. Wirkkala Elisa	OJM	281	281	562
2. Kaartinen Sari	OJM	250	255	505
3. Kukkohovi Heli	OJM	253	251	504
4. Ylterio Heidi	LJ	165	166	331
MV				
1. Määttä Jussi	Pojo	197	213	410
P12T				
1. Kaartinen Esa	OJM	264	270	534
MT				
1. Rytty Lauri	ToJa	284	287	571
2. Hiltunen Lasse	Pojo	288	280	568
3. Juusola Janne	OJM	280	285	565
4. Sepponen Jaakko	OJM	279	281	560
5. Määttä Ville	LJ	281	278	559
6. Mestari Mika	LJ	276	280	556
7. Reinharju Antti	OJM	285	268	553
8. Dubatscheff Jussi	OJM	274	274	548
9. Kalkaja Jukka	OJM	273	270	543
MS0T				
1. Sepponen Jaakko Sr. RTJ	RTJ	279	279	558
P12				
1. Niittyviita Sampo	Pojo	228	205	433
P16				
2. Hautamäki Juho	Pojo	272	256	528
3. Ojala Arto	OJM	262	265	527
4. Hartikainen Juho	LJ	195	227	422
M18				
1. Alatalo Jaakko	Hau-Ve	269	272	541
M				
1. Simula Jouko	Pojo	290	288	578
2. Pietikäinen Antti	Ka-Jo	283	286	569
3. Vesteri Joni	Pojo	281	282	563
4. Nahkiasoja Tuomo	Pojo	283	268	551 60
5. Määttä Tuomas	Pojo	285	266	551 59
6. Hartikainen Pekka	LJ	269	268	537
7. Simula Rauno	Pojo	269	264	533
8. Lammela Marko	OJM	264	258	522
9. Tuisku Kari	LJ	261	260	521
10. Palovaara Pepe	OJM	252	267	519
MS0				
1. Leino Jussi	Pojo	275	279	554
2. Färm Erkki	Sulka	265	267	532
3. Viitakoski Hannu	Pojo	253	255	508
4. Tuononen Pekka	Pu-Jo	249	251	500
5. Paulin Jyri	LJ	240	233	473
M60				
1. Vierimaa Toivo	OJM	262	271	533
2. Hotti Juhani	LJ	262	251	513
3. Penttinen Jaakko	Pojo	251	259	510
4. Hakanen Jouko	OJM	237	250	487
5. Kinnunen Markku	Pojo	231	244	475
6. Kärkkäinen Teuvo	Pojo	219	235	454

Yhteensä 45 osallistujaa

Marraskuun 6.11.2004 Seinäjoki

Nimi	Seura	30	30	Yht.
M				
1. Lindroos Tero	Diana	286	279	565
2. Laurila Pentti	Diana	282	281	563
3. Tekoniemi Antti	TeJa	280	280	560
4. Tomi-Matti Kangas	TJA	272	284	556
5. Viita-oja Juha	Diana	268	279	547
6. Pajunen Jari	ÄJA	272	264	536
7. Järvinen Raimo	HuJa	263	257	520
8. Hautamäki Kari	KuRy	235	243	478
MS0				
1. Kuivalainen Pentti	JoJu	269	280	549
2. Kankaanpää Heikki	KuRy	253	254	507
3. Pollari Seppo	JoJu	247	256	503
4. Viita-oja Matti	Diana	259	238	497
5. Ahvenainen Heimo	ÄJA	225	230	455
M60				
1. Jalo Pekka	ÄJA	271	263	534
2. Jokinen Matti	JoJu	259	270	529
3. Koivunen Osmo	KuRy	251	246	497
M70				
1. Katajamäki Kauko	Ares	235	232	467
N				
1. Perälä Laura	JoJu	234	250	484
T14				
1. Hietikko Karoliina	TeJa	189	206	395
M14				
1. Hautamäki Joni	KuRy	271	274	545
2. Tuomela Teemu	TeJa	259	259	518
3. Kontio Matias	TeJa	250	257	507
4. Korpela Jaakko	TeJa	229	245	474
5. Vainionpää Petri	TeJa	238	233	471
P12				
1. Järvinen Jere	HuJa	66	75	141

MT

1. Kivimaa Timo	JoJu	285	285	570
1. Pylkkä Juha	Diana	285	285	570
3. Koskela Harri	JoJu	261	268	529
MT50				
1. Vannekari Markku	AC-Ulv.	279	285	564
2. Pylkkä Urpo	Diana	269	275	544
MV				
1. Laurila Olavi	Diana	250	225	475
2. Virtanen Kari	ÄJA	245	222	467
T18V				
1. Marjakoski Mira	PJA	182	212	394

Yhteensä 33 osallistujaa

Willinmiehen Syysnuolet 13.11.2004 Saimaan Jousi

NT Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Sokka-Matikainen Sirkka		282	282	564
T12 Nimi				
1. Kokko Emma	Sai-Jo	266	276	542
2. Kivimaa Jussi	Seura	30	30	Yht.
3. Kivimaa Jussi	Sai-Jo	232	253	485
4. Syrjänen Elina	Ky-Jo	202	211	413
P16VNimi	Seura	30	30	Yht.
1. Mattson Oskar	Si-Jo	214	246	460
MV Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Paavola Janne	Sai-Jo	135	158	293
MT Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Salomaa Ahti	TapErä	283	282	565
2. Lehti Kari	IJA	265	271	536
MS0 TNimi	Seura	30	30	Yht.
1. Pihlakka Lauri	Ky-Jo	226	186	412
P14 Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Kaskinen Kalle	Ky-Jo	260	264	524
2. Tiainen Eetu	Piili	249	264	513
3. Vesikko Markus	Sai-Jo	249	238	487
4. Haapponen Lauri	Sai-Jo	211	224	435
5. Kraneis Samuli	Sai-Jo	208	192	400
6. Salakka Taavi	Sai-Jo	158	143	301
7. Pullkinen Juha	Sai-Jo	63	165	228
P16 Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Pullkinen Mika	Sai-Jo	238	227	465
2. Kurki Aleksi	Ky-Jo	156	169	325
M18 Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Javanainen Okko	Sai-Jo	271	251	522
2. Kurki Lassi	Ky-Jo	246	264	510
3. Lampi Juha	Lin-Su	244	264	508
4. Javanainen Ilmo	Sai-Jo	243	245	488
5. Peuhkuri Juha	Sai-Jo	236	219	455
M Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Karhala Vesa	Ky-Jo	273	275	548
2. Ylätalo Risto	Ky-Jo	264	267	531
3. Pullinen Tero	Piili	262	268	530
4. Patala Teemu	WT	262	267	529
5. Karvonen Marko	Ri-Jo	266	255	521
6. Koponen Jukka	Ky-Jo	227	249	476
MS0Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Paavola Esa	Sai-Jo	275	271	546
2. Kurki Matti	Ky-Jo	259	261	520
M70 Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Iittilä Viljo	Lin-Su	204	227	431

Yhteensä 32 osallistujaa

Lounais-Lappiranking 20.11.2004 Pohjan Jousi

NT Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Vesa Merja	ToJa	281	278	559
T14		30	30	Yht.
1. Pitkänen Tiina	PoJo	212	196	408
T16 Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Alatalo Silja	Hau- Ve	247	259	506
2. Sulosalmi Laura	PoJo	248	244	492
3. Nevala Elisa	PoJo	219	234	453
4. Paulin Savanna	Lj	198	163	361
N18 Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Huttu Heli	OJM	260	271	531
2. Leino Noora	PoJo	264	260	524
N Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Piuva Mari	PoJo	279	282	561
2. Wirkkala Elisa	OJM	282	275	557
3. Kukkohovi Heli	OJM	269	280	549
4. Kaartinen Sari	OJM	257	235	492
MV Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Määttä Jussi	PoJo	190	205	395
MT Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Kauppila Aleksi	PoJo	291	290	581
2. Simula Rauno	PoJo	288	289	577
3. Ryttyk Lauri	ToJa	282	283	565
4. Hiltunen Lasse	PoJo	280	283	563
5. Mestari Mika	Lj	281	279	560
6. Juusola Janne	OJM	285	273	558
7. Reiniharju Antti	OJM	279	278	557
8. Määttä Ville	Lj	275	279	554
9. Sepponen Jaakko Jr.	OJM	278	275	553
10. Dubjucka Jussi	OJM	275	274	549
11. Kälkäjä Jukka	OJM	274	272	546
M50T Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Sepponen Jaakko	RTJ	282	274	556
2. Sauvola Jorma	ToJa	268	264	532
P12 Nimi	Seura	30	30	Yht.
1. Kaartinen Esa	OJM	244	251	495

Jousiammuntapelejä.

Hyviä ja hyötyä

Urheilumaailmassa on monenlaisia myyttejä. Uskotaan, että korealaiset ovat hyviä jousiampujia, brasilialaiset erinomaisia jalkapalloilijoita, japanilaiset lähes voittamattomia sumopainijoita jne. Koreasta kieltämättä tulee tarkkoja jousiampujia, Brasiliasta taitavia jalkapalloilijoita ja Japanista vahvoja sumopainijoita. Mistä moinen johtuu? Perusteltavissa oleva vastaus löytyy, kun ajattelee, että mitkä lajit meillä ovat maailman huippua tai hännänhuippua.

Monilla tulee menestyvästä lajista ensimmäisenä mieleen mäkihyppy tai keihäänheitto. Varsinkin mäkihypyn menestys johtuu suurelta osin suomalaisesta valmennusosaamisesta, mikä näkyy paitsi urheilijoiden menestyksessä, niin myös valmentajien kovasta kysynnästä ulkomaille. Ilmeisesti mäkimiesten harjoittelun LAATU on kunnossa.

Jousiammuntamme ei ole tällä hetkellä maailman huippua. Korean jousiammunta sen sijaan on. Meillä on suhteellisen paljon seuroja ja vasta-alkajien tai nuorten jousiharjoituksiin on tulijoita, mutta huipputulokset antavat odottaa itseään. Ne totta tosiaan antavat odottaa, sillä korealainen ehtii jo juniori-iässä ampua jousella satoja tuhansia laukauksia. Suomalainen kolmesti viikossa vuosikymmeniä pari tuntia treenaava pääsee samaan nuolimäärään eläkeikänsä kynnyksellä. Ilmeisesti harjoittelun MÄÄRÄ ei ole meillä kunnossa. Laadun uskon paranevan kevättalvella alkavien valmentajakoulutusten myötä huomattavasti.

Jotta määrä saadaan kilpailukykyiselle tasolle, urheilijan MOTIVAATION on oltava kohdallaan. Kun aloittelija (varsinkin nuori) aloittaa harrastuksen, hän on motivoitunut, koska tuli kokeilemaan. Yksitoikkoinen tyhjä taustaan tai samaan tauluun ampuminen kyllästyttää monet ennen kuin he pääsevät edes jousiammunnan eteiseen matkallaan kohti menestyksen ruokapöytää. Matka pöytään on niin pitkä, että ampujaa on ruokittava ja kannustettava monesti reitin varrella. Loistavia keinoja ovat erilaiset jousiammuntaan sopivat pelit ja leikit. Ne ovat



sekä hauskoja, että kehittävät huomaamatta samalla jotakin jousiammuntaan oleellisesti liittyvää ominaisuutta. Ne esimerkiksi auttavat ymmärtämään niputuksen merkityksen hyvin konkreettisesti, valmistavat kilpailuun, poistavat taulupelon oireita, opettavat jännityksen hallintaa, kehittävät keskittymistä erilaisiin asioihin jne.

Esittelen seuraavassa muutamia aika helposti toteutettavia ja joskus kokeilemiani pelejä harjoitusiltojen monipuolistamiseksi tai vaikka seuran pikkujouluun. Lisää löytyy esimerkiksi Archery Focussesta ja FITAn Entry Level kansista.

1. Tuuliennakko 1

Käytetään taulua. Voidaan ampua yksin tai joukkueena. Väärään paikkaan osuneet nuolet poistetaan. Voittaja on se tai se joukkue, joka on pysynyt pisimpään pelissä tai saanut viimeisellä (eli viidennellä) kierroksella parhaan pistemäärän.

a) Koko taulu näkyy. Ammutaan nuolet ja poistetaan ohi menneet.

b) Käännetään yksi taulun nurkka keskelle

niin, että vain kolme neljäsosa taulua näkyy. Ammutaan ja poistetaan ohi menneet. c) Käännetään taulun toinen nurkka keskelle niin, että taulusta näkyy enää puolet. Ammutaan ja poistetaan ohi menneet. d) Käännetään taulun kolmas nurkka keskelle niin, että vain neljännes taulusta näkyy. Ammutaan ja poistetaan ohi menneet. e) Käännetään taulun neljäs nurkka ysin reunaan, niin että taulusta näkyy vain kapea L:n muotoinen suikale. Voittaja on se, jolla on tästä viimeisestä ammunnasta eniten pisteitä.

2. Tuuliennakko 2

Käytetään taulua. Voidaan ampua yksin tai joukkueena. Jaa taulu esim. maalarinteipillä neljään yhtä suureen osaan vetämällä teippi taulun poikki vaakasuoraan ja pystysuoraan kymppin kautta. Yksi neljännes on yhden ampujan tai joukkueen aluetta. Voittaja on pisimpään pelissä pysynyt tai kohdan e) voittaja. a) Ammutaan nuolet. Oman alueen numeroille valkoisesta keltaiseen osuneet nuolet saavat jatkaa. Muut nuolet poistetaan. b) Ammutaan nuolet. Oman alueen numeroille mustasta keltaiseen osuneet nuolet

numeroille mustasta keltaiseen osuneet nuolet saavat jatkaa. Muut nuolet poistetaan. c) Ammutaan nuolet. Oman alueen numeroille punaisesta keltaiseen osuneet nuolet saavat jatkaa. Muut nuolet poistetaan. d) Ammutaan nuolet. Oman alueen numeroille keltaiseen osuneet nuolet saavat jatkaa. Muut nuolet poistetaan. e) Voittaja ratkaistaan yhden nuolen kisana. Paras on se, jolla nuoli on omalla alueella lähinnä kymppiä.

3. Niputus

Jokaiselle ampujalle annetaan hänen syltänsä mittainen narun pätkä. Jokainen ampuu vähintään viisi nuolta. Ampuja mittaa kasansa ympärysmitan saamallaan narulla. Jos kasa on narua lyhyempi, ampuja saa katkaista narusta ylimääräisen osan pois. Ammutaan uudestaan. Jos kasa on edellistä pienempi, narua saa lyhentää uudestaan. Sopiva ammunkierrosten määrä on viisi. Voittaja on se, jolla kisan jälkeen on lyhin naru!

4. Karkkikisa

Jokaista ampujaa kohti tarvitset vähintään yhden seuraavan kaltaisen "taulun": nuolen, kaksi noin 50 cm:n mittaista narunpätkää, laudan, lankun tai parrun päästä sahatun vajaan sentin vahvuisen puusuikaleen, johon teet kaksi reikää ja paperipäällysteisen karkin. Paina nuoli tauluun. Ripusta nuoleen naru. Kiinnitä puusuikale toisesta reiästä naruun. Kiinnitä toinen naru toiseen suikaleen reikään. Solmi vapaana riippuvaan naruun karkki. Ampuja, joka onnistuu rikkomaan puusuikaleen niin, että karkki putoaa, saa karkin. Jos jollekin ampujalle osuminen on kovin vaikeaa, anna hänelle karkki, jonka jälkeen hänen "taulunsa" on muille "vapaata riistaa" metsästettäväksi. Ideana kuitenkin se, että kaikki saavat suunsa makeaksi, tarkimmat toki ensin! Puun tilalla voi käyttää muutakin helposti särkyvää esim. liitua, mutta siivous on aika työläs homma.

5. Napakymppi

Ripusta CD-levy yhdellä tai kahdella narulla taustan eteen ja ammu reiästä läpi levyä rikkomatta!

6. Ristinolla

Ristinolla on jännittävä taktikon kaksintaistelupeli, vaikka kummallakin ampujalla on oma taulu. Taulun koon on vastattava erittäin hyvin ampujien tasoa. Käänä taulu nurinpäin.

Jaa se neljällä suoralla viivalla yhdeksään yhtä suureen osaan. Eli piirrä kaksi pystysuoraa viivaa ja kaksi vaakasuoraa viivaa. Ammut vastustajasi kanssa vuorotellen aina yhden nuolen kerrallaan. Voittaja on se, joka ensin saa kolme nuolta pystysuoraan, vaakasuoraan tai vinottain omaan tauluunsa. Saat ampua omaan tauluusi omaa riviä rakentaaksesi tai voit ampua vastustajasi tauluun estääksesi häntä saamasta riviään valmiiksi. Jos voittaja ei selviä yhdellä kierroksella, nuolet voidaan välillä noutaa taulusta ja merkitä osumat risteillä ja nolilla. Kaksintaistelu jatkuu uudella sarjalla.

7. Illan tarkin.

Painetaan paperipäällysteinen karkki taustaan naulalla kiinni. Jokainen ampuu yhden nuolen. Ampuja, jonka nuoli on lähinnä karkkia on voittaja ja saa palkintonsa (jos se nyt säilyi ehjänä).

8. Golf

Leikkaa erivärisistä kartongeista erikokoisia ympyröitä ja numeroi ne. Levitä ympyrät tasaisesti reitiksi taustan alueelle numerojärjestykseen. Voit vielä tehdä reitin

näkyväksi maalarinteipillä. Jokainen ampuja aloittaa omalla kohdallaan olevasta lapusta. Osuttuaan omaan "reikänsä", hän saa jatkaa eteenpäin järjestyksessä. Nuolet haetaan pois kolmen nuolen jälkeen ja vain silloin vaihdetaan paikkaa ampumalinjalla. Voittaja on vähimmillä nuolilla reitin kiertänyt.

9. Joulukynttilä

Laita kynttilä reilun nuolen mitan päähän taustasta esim. taustaan painetun riman päälle. Sytytä kynttilä. Pimennä huone ja ammu liekki sammuksiin. Kynttilä on todellakin laitettava riittävän kauas taustasta, ettei mahdollisesti yli mennyt nuoli syty sulistaan palamaan ja muutu tulinuoleksi.

En väitä, että edellä kuvatuilla peleillä jousiampujan motivointi olisi ratkaistu niin, että hän harjoittelee tästä eteenpäin palavalla innolla tulessa ja tuiskussa hyvistä TV-ohjelmista ja nettipeleistä luopuen. Sen sijaan väitän, että niillä autetaan häntä hieman raottamaan yhdessä kavereidensa kanssa jousiammunnan eteiseen johtavaa ovea, jonka takaa jousiammunnan kiehtovuus uusien motivoivien asioiden avulla hiljalleen paljastuu.

Jousiampujalehti ■ Pentti Vikström ■ Oulaisten Sulka



Arcus järjestää Turun Kupittaaan urheiluhallilla



22.1.2005 18m:n Kupittaakisan

Kilpailussa ammutaan kaikissa SJAL:n sarjoissa 2x30 nuolta.
Harjoittelu alkaa kello 10.00 ja itse kilpailu kello 11.00.
Kilpailu on Ranking-kilpailu.

Osallistumismaksut aikuisilta 20 euroa ja junnuilta 15 euroa maksettava seuran tilille 117330-102296 viimeistään 18.1. mennessä.
Huom! Jälki-ilmoittautuminen plus 5 euroa!
Ilmoittautumiset seuroittain viimeistään 15.1. mennessä:
Mika Savola/0400-743115, mika.savola@leaf.fi

TERVETULOA TURKUUN KILPAILEMAAN!



JOUSIAMMUNTASEURA
ARCUS

Roger Talermo OK:n puheenjohtajaksi!

Olympiakomitealta

Suomen Olympiakomitea sai 17.11. 2004 uuden puheenjohtajaunn, ku 16 vuotta komiteaa johtanut Tapani Ilkka jätti tehtävän Ateenan Olympialaisten jälkeen. Amer-Yhtymän toimitusjohtaja Roger Talermo voitti äänestyksessä eduskunnan varapuhemies Ilkka Kanervan Olympiavaltuuston kokouksessa äänin 38-26.

Kovin moni liittojen edustajista ei Talermoa tuntenut entuudestaan, joten äänestyksestä tuli varsin erikoinen. Piti äänestää vähän sikaa säkissä-systeemillä, sillä Talermo itse ei ollut kokouksessa läsnä.

Ehdokasasettelussa Talermon puolesta kannatuspuheenvuoron esittivät Jouko Törmänen (Hiihtoliitto), Jukka Roiha (Tennisliitto), Pentti Seppälä (Palloliitto), Martti Huhtamäki (SVUL) ja Kurt Lönnqvist (Purjehdusliitto). Kanervaa esittivät Matti Laurila (SUL), Heikki Sarso (Keilailuliitto) ja Asko Rasinen (Pöytätennisliitto). Rauhalaa esitti Yrjö Tuokko (Painiliitto).

Vaalissa oli jaossa 71 ääntä siten, että edellisiin kesä- ja talviolympiakisoihin urheilijoita lähettäneiden liittojen edustajilla oli kaksi ääntä, muilla yksi.

Koko Olympiakomitean hallitus uudistui

Talermon johtamaan hallitukseen kaudelle 2005-2008 valittiin kaksitoista muuta jäsentä: Puheenjohtaja Roger Talermo, I varapuheenjohtaja Ilkka Kanerva, II varapuheenjohtaja Marjo Matikainen-Kallström, Jäsenet: Kirsti Partanen, Pertti Alaja, Olli Puntila, Pia Nybäck, Kurt Lönnqvist, Jan-Erik Krusberg, KOK:n jäsenet Peter Tallberg ja Jari Kurri sekä urheilijajäsenet Marjut Rolig ja Juha Ahokas.

Kokouksessa muistettiin lämpimin kiitoksin Tapani Ilkan lisäksi myös Olympiayhdistyksen valtuuskuntaa kahdeksan vuotta johtanutta Matti Ahdetta.

Valtuuskunta hyväksyi myös Suomen Olympiakomitean talousarvion ja toimintasuunnitelman ensi vuodelle. Talousarvio päättyy 3 809 000 euroon. Valtuuskunta päätti myös, että Olympiakomitea voi ottaa vastaan ns. Kivistön työryhmän esittämän huippu-urheilun laajan koordinointi- ja kehittämisvastuun. Vastuun laajentamisen



tulee kuitenkin tapahtua asteittain Olympiakomitean perustoimintamäärärahan kasvun määrittämässä tahdissa.

Uusi puheenjohtaja Roger Talermo kiitti kokousta luottamuksesta web-castingin välityksellä (kuva- ja ääniyhteys satelliitilla)

Talermo esittäytyi kokousväelle Bostonista satelliitin välityksellä

Kokouksen lopulla otettiin satelliittiyhteys Bostoniin, jossa Olympiakomitean uusi puheenjohtaja oli vetämässä kansainvälisten urheiluvälinetoimittajien kokousta. Talermo kiitti saamastaan luottamuksesta ja pahoitteli, ettei voinut olla paikan päällä. Hän oli sopinut Bostonin kokouksen jo paljon ennen lupautumistaan OK:n puheenjohtajaehdokkaaksi.

Mitään varsinaisia linjauksia Talermo ei vielä satelliitin välityksellä tehnyt, vaan toivoi hyvää yhteistyötä kaikilta Olympiakomitean jäseniltä. Edessä on Talermon mukaan uusi entistä haastavampi ja työntäyteisempi olympiadi ja jotta komitea saa suomalaisen huippu-urheilun nostettua takaisin sille kuuluvaan asemaan on kaikkien urheiluun liittyvien osapuolten tehtävä todella hartiavoimin töitä!

Pitkän uran sekä urheilussa että yritysjohtajana tehnyt Roger Talermo on

suomalaisen freestyle-hiihdon uranuurtaja ja toiminut useissa kansainvälisissä liikkeenjohdon tehtävissä. Talermo on kauppatieteiden maisteri ja reservin luutnantti. Amer-yhtymän toimitusjohtajana Talermo on toiminut vuodesta 1996 lähtien.

Hyvä ja toimiva johtokolmikko

Itse uskon Olympiakomitean saaneen nyt rautaisen johtajiston, sillä Roger Talemolla on vankka ote suomalaisesta liike-elämästä, Ilkka Kanervalla on suorat yhteydet maan poliittisiin päättäjiin ja yhteiskunnalliseen rahanjakoon, sekä Marjo Matikainen-Kallström, joka entisenä urheilijana on energinen, periksiantamaton ja myös mukana nykyään politiikassa.

Kaikki lajiliitot jäivät nyt innolla odottamaan uuden Olympiakomitean uusia linjauksia huippu-urheilun tulavaisuuden hyväksi.



Suomalainen jousiammuntaurheilu etsii Xponsoria!

Suomalaisella urheilujousiammunnalla on edessään entistä haastavampi uusi olympiadi kohti Pekingin olympialaisia vuonna 2008. Suomen Jousiampujain Liitto satsaa tosissaan nyt valmennukseen ja huippuampujiemme valmentautumiseen.

Olemme parasta aikaa keräämässä vuoden 2005 alusta starttaavaa noin kahdenkymmenen huippuampujan tiimiä, joka lähtee järjestelmällisesti ja määrätietoisesti valmistautumaan kohti alkavan kauden ja lähivuosien jousiammunnan arvokilpailuja.

Vuonna 2005 on aikuisten Maailmanmestaruuskilpailut Espanjan Madridissa 20-26.6., World Gamesit 14.-24.7. saksan Duirburgissa, sekä junioreiden Euroopanmestaruuskilpailut 15.-21. 8. Tanskan Silkeborgissa.

Huipputiimissä on sekä nuoria nousevia kykyjä että myös vähän kokeneempia tähtäinjousiampujia (olympialaji) ja taljajousiampujia (ei olympialaji) eri puolilta Suomea. Kaikki SJAL:n huipputiimiläiset sitoutuvat harjoittelemaan tosissaan ja systemaattisesti ja kaikilla on myös tähtäimet asetettuna menestykseen.

Pieni, mutta haasteellinen urheilulaji.

Suomen Jousiampujain Liitto on pieni erikoisliitto, jossa kaikkiaan on vain noin

1800 jäsentä 70:ssä seurassa. Koko toimintabudjettimme on noin 100000 euroa, josta noin 40 000 euroa on varattuna tiimin kansainvälisiin kilpailumatkoihin, kotimaan valmennusleireihin ja valmennuskoordinaattorin (muissa lajeissa päävalmentaja) kuluihin. Tähän todella tärkeään toimintamme osaluokseemme on SJAL:n satsattava lähi vuosina kuitenkin huomattavan paljon tätä enemmän, mikäli haluamme nousta takaisin maailman parhaiden jousi-ammuntamaiden joukkoon. Meillä on aina ollut huippujousiampujia, jotka ovat tuoneet lukuisia mitaleja kansainvälisistä kilpailuista ja haluamme tradition jatkuvan tulevinakin!

Etsimme sponsoreita avuksemme!

Haluaako yrityksesi olla mukana haasteellisessa uudessa olympiadissa?



Suomalaiset huippujousiampujat tarvitsevat nyt kaiken taloudellisen tuen, mitä liike-elämä voi heille tarjota. Mitä jousiampujat voivat tarjota sponsoroinnin vastikkeeksi? Innostuneen porukan, joka on valmis tekemään hymyssä suin töitä myös sponsorinsa menestyksen eteen, tulemme myös tekemään töitä lisätäksemme lajin näkyvyyttä medioissa ja yleistä tunnettua. Tästä hyötyvät varmasti myös sponsorimme. Tietenkin kaikki huipputiimimme ampujat laittavat asuihinsa sponsoreittensa logot ja myös pyrkivät tekemään parhaansa logojen näkyvyyden eteen. Kaikki muu on tässä vaiheessa vielä tarkemmin neuvoteltavia asioita, mutta löydämme yhdessä varmastikin monia hyviä sponsori-yhteistyöalueita.

Mitä sponsoreiltamme odotamme?

Kaikki sponsorituki, mitä saamme huipputiimillemme on tarpeeseen ja jokainen tukieuro käytetään suoraan huipputiimin valmentautumiseen. Esimerkiksi yksi talviviikon-loppuleiri Suomessa maksaa majoituksineen ja ampumahalleineen eri urheiluopistoilla huipputiimille reilut 100 euroa per osallistuja. Eli jos leiriin osallistuu noin 20 valmennettavaa, kokonaiskustannukseksi tulee noin 2500 euroa. Tietenkin olisi hienoa saada myös ampujien henkilökohtaiset valmentajat valmennusleireille mukaan ainakin osittain sponsoroituina.

Huipputiimin jousiampujamme eivät tavoittele kuuta taivaalta ja siksi jo yhdenkin vuoden leiritysten sponsorointi auttaisi huimasti eteenpäin tavoitteissamme!

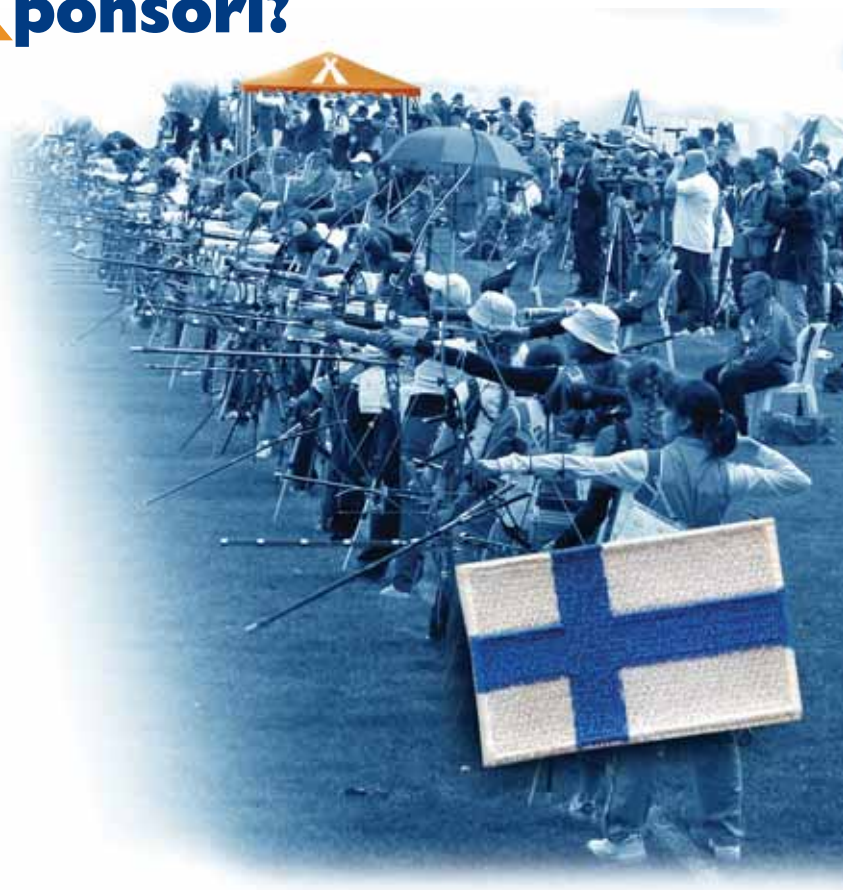


**Onko
yrityksesi
etsimämme
Xponsori?**

**Ota yhteyttä,
jos huippujousiampujien
sponsorointi kiinnostaa!**

Ota yhteyttä Suomen Jousiampujain Liiton toiminnanjohtajaan Timo Rantaseen, hän kertoo sinulle mielellään lisää lajistamme, lähiajan ja pitkän aikavälin tavoitteistamme ja tietenkin myös siitä mitä kaikkea voimme tarjota tulevalle sponsorillemme.

**Odotamme innostuneesti
yhteydenottoanne!**



Suomen Jousiampujain

Erätie 3, 00730 Helsinki, puhelin 040-8289009
sähköposti: sjal@kolumbus.fi, www.jousiampujainliitto.fi

SJAL KILPAILUKALENTERI 2005

Alla oleva kilpailukalenterissa on 30.11.2004 tilanne. Seuraa netistä mahdollisia muutoksia. Netin kilpailukalenteriin tulevat lähiaikoina myös tarkemmat tiedot kilpailupaikoista, maksuista ja ilmoittautumisista. Vuoden 2005 kilpailukalenterissa on tässä vaiheessa yhteensä 51 kilpailua, joista 23 18 metrin kilpailua, 4 maastokilpailua, 1 metsästyskilpailu, 15 FITA-kilpailua, 11 70 metrinkierrosta sekä 1 900-kierros.

Kuu	Päivä	Järjestäjä ja paikka	Kilpailu	Ranking
Tammi-	8.1	Tampereen Jousiampujat, Tampere	18m	1
	8.1	Tornion Jousiampujat, Tornio	18m	
	15.1	Kymen Jousi, Kouvola	18m	
	22.1	Arcus, Turku	18m	2
	29.1	Pohjan Jousi, Kemi	18m	3
Helmi-	12.2	litin Jousiampujat, Iitti	18m	
	26.2	Kurikan Ryhti, Kurikka	18m	
Maalis-	5.3	Riihi-Jouset, Riihimäki	18m	4
	5.3	Tornion Jousiampujat, Tornio	18m	
	6.3	Ekenäs Bågskytter, Tammisaari	18m	
	12.3	Lapin Jousi, Rovaniemi	18m	5
	19.3	Oulun Jousimiehet, Oulu	18m + finaali	6
	19.3	Tampereen Jousiampujat, Tampere	18m + finaali/Juniori-SM	
Touko-	7.5	Riihi-Jouset, Riihimäki	FITA	7
	7.5	Zirko, Vantaa	Maasto	
	14.5	Riihi-Jouset, Riihimäki	Maasto	
	21.5	Kymen Jousi, Kouvola	900 Kierros	
	21.5-22.5	Arcus, Turku	FITA+MM karsinta	
	28.5	Kurikan Ryhti, Kurikka	70m	
	28.5	Puijon Jousi, Kuopio	70m + finaali	
	28.5	SiniSulat, Kerava	Maasto	
Kesä-	4.6	Oulun Jousimiehet, Oulu	FITA	9
	11.6	Pohjan Jousi, Kemi	70m	10
	18.6	Äetsän Jousiampujat, Äetsä	70m	11
	18.6	Tampereen Jousiampujat, Tampere	FITA	
	19.6	Tampereen Jousiampujat, Tampere	FITA	
	26.6	Jousi-Jussit, Seinäjoki	70m + finaali	
				13
Heinä-	2.7	Kymen Jousi, Kouvola	FITA	14
	2.7	Porin Jousiampujat, Pori	FITA	15
	9.7	Tornion Jousiampujat, Tornio	FITA	16
	9.7.	Robin Hood, Espoo	Maasto	17
	16.7	Diana-57, Vaasa	FITA	
	17.7	Ramses, Porvoo	FITA	
	23.7	Arcus, Turku	70m + finaali	18
	24.7	AC Ulvila, Ulvila	FITA	
Elo-	30.7	Äetsän Jousiampujat, Äetsä	70m + finaali	19
	30.7-31.7	Oulun Jousimiehet, Oulu	Taulu SM 70m	20
	6.8	Lapin Jousi, Rovaniemi	FITA	21
	6.8	Teuvan Jousiampujat, Teuva	70m + finaali	22
	13.8	Jyvä-Sulka, Jyväskylä	FITA	
	14.8	Huittisten Jousiampujat, Huittinen	FITA	
	20.8	Kurikan Ryhti, Kurikka	70m	23
	20.8	Porin Jousiampujat, Pori	70m + finaali	
	27.8	Jousi-Jussit, Seinäjoki	FITA	
				24
Syys-	3.9	Riihi-Jouset, Riihimäki	Metsästys	
Loka-	15.10	Lapin Jousi, Rovaniemi	18m	25
	22.10	Kurikan Ryhti, Kurikka	18m	26
	29.10	Arcus, Turku	18m	27
Marras-	5.11	Pohjan Jousi, Kemi	18m	28
	12.11	Jousi-Jussit, Seinäjoki	18m	29
	12.11	Saimaan Jousi, Lappeenranta	18m	30
	19.11	Oulun Jousimiehet, Oulu	18m + finaali	
	20.11	Ekenäs Bågskytter, Tammisaari	18m	31
	26.11	Porin Jousiampujat, Pori	18m + finaali	
Joulu-	6.12	Diana-57, Vaasa	18m + finaali	32

Millainen on hyvä jousiammuntakilpailu?

Kilpailuista

Kysymystä on jonkin verran pohdittu Liiton chatissä, kun ampujien kesken on herännyt ajatus siitä onko Ranking -kilpailuja liikaa. Hyvä kilpailu on mielestäni aina Ranking-kilpailu, sillä Ranking-kilpailun alkuperäinen tarkoitus on ollut saada kilpailujen järjestäjät tarjoamaan laadukkaita kilpailuja, joissa ampujat saavat rahoilleen kunnon vastikkeen ja lisäksi noteerauksen Ranking-tilastoon.

Vain isojen tai erikoiskilpailujen järjestäminen kannattaa taloudellisesti!

Jos kilpailu on hyvin järjestetty, tulee siitä ajan myötä myös suosittu, jolloin mahdollisimman moni kilpailija haluaa ottaa siihen osaa. Tämä aiheuttaa tietenkin heti tilaongelman, sillä seurojen käytössä olevien salien ja kenttien kapasiteetit ovat rajallisia. Yksi mahdollisuus tämän ongelman ratkaisemiseksi on, että sen sijaan, että kisoissa aina ammutaan kaikissa SJAL:n sarjoissa, järjestää tarkemmin sarjoittain kohdenettuja kilpailuja eli vain tähtäinjousi-, taljajousi-, vaistojousi-, juniori- ja ikäsarjakilpailuja. Tämä on täysin mahdollista heti kun eri jousityyppien harrastajat lakkaavat olemasta kateellisia keskenään. Olen itse ampunut joitakin vuosia sitten Raumalla järjestetyissä taljajousen sisäSM:ssä ja kisa oli tosi hyvä!

Yksinkertaista kannattavuusmatematiikkaa

Tämän lehden tulossivun perusteella sisäkilpailuihimme osallistuu keskimäärin 36 ampujaa ja osallistujat jakaantuvat keskimäärin noin 12 sarjaan. Nämä tunnusluvut kertovat suoraan sen, että jokaiseen sarjaan osallistuu keskimäärin vain 3 ampujaa. Tämä tarkoittaa teoriassa sitä, että jokainen kilpailuun osallistuva sijoittuu palkintosijalle. Tämä taas tekee kilpailun järjestäjälle tosi hankalan tilanteen, sillä kilpailut eivät enää tuota rahallisesti juuri mitään, koska ilmoittautumisista kertyneet rahat menevät lähes eurolleen palkintoihin. Miten niin? No jos jokaisessa sarjassa kolme parasta palkitaan ja 20 euron ilmoittautumisrahasta menee ensin Ranking-palkintorahastoon 5 euroa ja taulu maksaa esimerkiksi



3 euroa per kilpailija, tuomareille maksetaan kilometrikorvausta noin 0,5 euroa per kisaaja, jää sarjan osallistumismaksuista jäljelle 33 euroa. Nykyaikaiset pienet, muoviset palkintopytyt maksavat noin 10+12+8 eli 30 euroa, jää kilpailun järjestäjälle seuralle työn palkaksi 3 euroa per sarja! Eli yhteensä 72 euroa, joka on varsin olematon summa kilpailun järjestämisen työmäärään nähden!

Hyvässä kisassa on hyvät tuomarit!

Tuomarien tehtävä on omalla toiminnallaan myös nostaa kilpailujen laatua. Tuomareita tarvitaan muuhunkin kuin vain osuimien määrittelyyn. Hyvä tuomari on FITA:n tuomarikäsikirjan mukaan aina käytökseltään hyvänä esimerkkinä kilpailijoille, oikeudenmukainen ja ennen kaikkea ampujan palvelija eikä suinkaan mikään pelätty auktoriteetti. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hän katsoo läpi sormiensa sääntöjen noudattamista ja jättää hankalat asiat ratkaisematta. Tuomarien ja kilpailijoiden sääntöjen tuntemus ja niiden tarkka noudattaminen on oleellinen osa hyvässä jousiampun-taurheilukilpailussa.

Hyvässä kisassa tilannetieto kulkee kaikille ja koko ajan.

Tulospalvelun sujuvuus on tärkeä osa hyvän kilpailun viihtyvyyttä. Järjestäjien täytyy olla tulostilanteesta tietoinen koko kilpailun kulun. Ampujat ja yleisö eivät ole kiinnostuneita tuloksista vasta kisan jälkeen, vaan myös sen kuluessa.

Urheilukilpailu ilman kuulutuksia?

En ole koskaan ollut seuraamassa jääkiekko-ottelua, jossa ei kuulutettu sanaakaan tai jossa ei pelikatkon aikana soinut musiikki. Oletko sinä? Urheilukilpailuvihteeseen kuuluu äänimaailma oleellisena osana. Tietenkin moni heti tässä nyt väittää hähän häiritsevän? Onko todella niin, että musiikki häiritsee keskittymistäsi? En usko, päinvastoin se auttaa rentoutumaan! Hyvässä jousi-ammuntakilpailussa ei ole hautajaistunnelmaa, vaan iloinen meno ja meininki! Koska kuulutukset ovat kilpailujen järjestäjille kovin vaikea asia, ehdotan että etenemme ensin hiljalleen väliaikakuulutuksiin ja kun homma osataan, lisätään kuulutuksien määrää.

Palkintojenjako on ylevä tilaisuus!

Jousiammuntakilpailut ovat pitkiä rupeamia, joten on varsin ymmärrettävää, että palkintojenjakotilaisuus hoidetaan mahdollisimman lyhyesti ja ytimekkäästi. Kaikki haluavat toki lähteä mahdollisimman nopeasti kotimatalle. Hyvässä jousiammuntakisassa on hyvät palkinnot, jotka hyvät ampujat myös vastaanottavat hyvissä mielin! Huonossa kilpailussa on huonot palkinnot ja huono fiilis, joten osa ampujista ei edes vaivaudu jäämään huonon päivän päätteeksi palkintojenjakoon asti! Voikohan hiihtokilpailuissa käydä näin?

Järjestäjille vielä pari lisävinkkiä. Jos joku ei palkintoaan tule itse noutamaan, on todella alatyylistä antaa se jollekin seurakaverille kainaloon viemisiksi. Ei anneta, eikä lähetetä hylättyjä palkintoja. Otetaan niistä laatat irti ja käytetään ensi vuonna uudelleen! Toinen vinkki tulee tässä. Jos kenttä on saatava kisan päätyttyä kuntoon mahdollisimman nopeasti, kannattaa palkintojenjakotilaisuus hoitaa silloin vähän kauempana kisakentästä. On varsin kornia viettää ylevä palkitsemishetki ruuvinvääntimien vinkuessa ja talkookäskyjen kajahtellessa taustalla!

Kisa on onnellisesti ohi. Vai onko?

Homma on ohi! Palkinnot on annettu ja tulosluskat on jaettu. Ei ole! Lehtiväki on viittä vaille painamassa painokoneitaan käyntiin. Ennakko tieto kisoista ja sen tulokset täytyy mennä myös medialle, jotemme turhaan etsi seuraavana aamuna juttua lehdestä aamiaispöydän ääressä. Tässäkin kohtaa kannattaa huomata, että ArcMaster auttaa ja nopeuttaa tätä lajimme kannalta tärkeätä tiedottamistyötä!

No niin! Nyt on hyvät kisat hoidettu hyvin loppuun asti! Väärin! Ammuttiinko ennätysksiä? Jos ammuttiin, niin niistä täytyy lähettää viipymättä (viimeistään seuraavana päivänä) ennätysilmoitus tulokorttikopioineen Liiton toimistoon. Kaiken lisäksi myös Liiton toiminnanjohtaja odottaa tuloksia kilpailuistanne, jotta myös Liiton websivujen tulospalvelu saadaan ajantasalle.

Pistä ajatuksiasi hyvistä kilpailuista Liiton chattiin, niin päästään kehittämään yhdessä jousiammuntakilpailuja.



Tekniikkavinkki



Jokainen jousiampuja, ampuu hän sitten tähtäinjousella tai taljajousella tähtää varmaankin vähän eri tavalla. Useimmat maailmalla julkaistut jousiammuntaoppaat opettavat oikeaoppisen tähtäyksen tekniikasta kuitenkin lähes yhdellä ja samalla tavalla.

Suora, herpaantumaton ja häiriötön katsekontakti taulun keskipisteeseen jo ennen varsinaiseen suoritukseen lähtemistä on äärimmäisen tärkeätä, sillä se auttaa sinua keskittymään suoritukseksi oleellisimpaan ja viestittämään alitajunnallesi päämäärästäsii koko suoritukseksi ajan. Pidä katseesi koko ajan vangittuna keskipisteessä!

Kun olet lähtenyt suoritukseksi jo liikkeelle ja saavuttanut täyden vetopituutesi ja ankurointisikin on täysin valmis, siirrä tähtäinrenkaan tai skoopin (ei siis silmiäsi) hieman keskipisteen yläpuolelle tarkentamatta vielä silmiäsi tähtäimeen. Useimmat huippuampujat väittävät parhaimman tähtäämisen aloituskohdan olevan taulun punaisen alueen kello puoli kahden kohdalla (8:ssa tai 7:ssa riippuu ammuntamatkasta).

Nyt annat tähtäimesi liukua sen enempiä ajattelematta alas kympin kohdalle. Silmiesi syvyystarkennus säilyy koko ajan taulun keskipisteessä.

Laukaisusi tulisi tapahtua itsestään täysin alitajuntaisesti. Jos tässä hetkessä alat ajattella jotain, suoritukseksi siirtyy takaisin tajuntasi tasolle. Tajunnan tasolla on vaikeampi osua, sillä alitajuntasi on luopunut suoritettavana olevasta tehtävästään, jolloin lihaksesi jännittyvät ja laukaisustasi tulee jäykkä ja väkinäinen.

Katseesi ei siis saa karata missään vaiheessa suoritustasi kypmistä, vaan kaikki liikkeesi vievät keskipisteen suuntaan ja suoritukseksi etenee kohti laukaisuhetkeä katse koko ajan lukittuna tiukasti tulevaan osumapisteesi!

Kokeile ja harjoittele tätä "oikeaoppista" tähtäyssysteemiä ja huomaat pian, ettei sinun missään vaiheessa loppusuoritustasi enää tarvitse korjata mitään, ei linjaustasi tai asentoasi, sillä koko suoritukseksi pysyy kasassa ja ampuja täysin paikoillaan alitajuntaisesti.

Bäng, se on siinä!

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta



Välinetietoa

Variablen ulkonäkö on erilainen muihin keskiosiin verrattuna. Muodon perusteet ovat toisaalta pyrkimyksessä tehdä samasta alumiinilevystä kooltaan 2000 x 600 x 50mm koostumukseltaan SS4212 (ENAW6082) mahdollisimman monta keskiosaa ja toisaalta saada kahva mahdollisimman monipuolisesti säädettäväksi.

Variablen kehittäjä

Keskiosan on kehittänyt pitkän linjan jousimies Bertil Olsson. Hän aloitti kilpailu-uransa 50-luvulla ampuen kolme maailmanennätystä. Vuoden 1955 MM-kisoissa Helsingissä hän sijoittui kolmanneksi. Samoissa kisoissa naisten pronssia ampui Suomen Impi Hartikainen, jonka kotiseura oli Sulka Oulaisista. Ensimmäisen Ruotsin mestaruuden Bertil saavutti myös vuonna 1955 yleisessä sarjassa ja viimeisimmän vuonna 1993 yli 60-vuotiaiden sarjassa! Ammatiltaan hän on sähkö- ja tietokoneteknologian opettaja. Nyt eläkevuosinaan hänellä on ollut aikaa paneutua erilaisten "keksintöjensä" kehittämiseen.

Variablen edeltäjiä

Jousiammunnan välinehistoriassa on jousia, joissa on yleensä yksi normaalista valtavirrasta poikkeava ominaisuus esimerkiksi mahdollisuus ampua joko oikeakätisesti tai vasenkätisesti samalla jousella. Jo 60-luvun alussa tehtiin Tarantula, jossa kaksi samanlaista yksiosaista joustia liitettiin toisiinsa lapojen päistä ja kahvan keskeltä noin 20 cm pitkillä puulistoilla. Jänne kiinnitettiin lapojen päitä yhdistävään listaan ja kädensija keskellä olevaan listaan. Kehittyneempi jousi oli 1969 markkinoille ilmestynyt Sabo-merkkinen jousi. Siinä keskiosa oli metallia ja lavat puulasikuiturakenteiset. Jousi muistuttaa nykyistä Alternative eXact taljajoustusta. Myös samalla Variablella voi ampua niin oikea- kuin vasenkätinen.

70-luvulla Saunders ja Black Widow olivat erittäin kauniisti muotoiltuja jousia, joiden kädensijat poikkesivat normaalista. Saundersin puisessa keskiosassa kädensija oli ampujaa lähempänä kuin normaalisti ja tukena oli jousen etupuolella oleva puukaari. Nykyjousista WinWin Expert on kuvatus kaltaisen.



Valkoisessa Black Widow jousessa kädensija oli kahvan etupuolella ja tuki sisäpuolella. Nykyiset Hoytin "sarvijaakot" lienevät peruja niiltä ajoilta. Variablessa kädensija on kahvan sisäpuolella ja sen etäisyyttä keskiosasta pystyy muuttamaan noin 10cm.

80-luvun erikoisuus oli saksalaisen Sportbogenin Ok Mach. Siinä hyllykonsolia saattoi siirtää taaksepäin muutamia senttejä. Konsolissa oli myös korkeussäätö. Variablessa säätömahdollisuudet ovat moninkertaiset niin pituus- kuin korkeussuunnassa.

Variable

Variableen sopivat Hoytin tyyppiä olevat lavat. Lapataskuissa on mahdollisuus tillerin, paunojen ja lapojen sivusuunnan säätöön. Lavat on todella helppo asentaa suoraan laittamalla jousi suoralle pinnalle ja säätämällä jänne etäisyys pinnasta samaksi niin lapojen päistä kuin kahvan keskeltä. Mittaukset voi tarkistaa kääntämällä jousi toisinpäin. Helppous johtuu siitä, että lapataskut ovat ulkosivultaan täysin suorat. Mittaus onnistuu myös suoralla nuolella lapataskujen ulkoreunaa ohjarina käyttäen. Sivujen suoruudesta seuraa ulkonäön kulmikkuus.

Uutta elämää ja elektroniikkaa.

Keskiosan paino on 1600 – 1700 g. Raskaudesta johtuen keskiosa ei soveltune notkeille lavoille. Ammuin syyskesällä jousella muutamia kymmeniä nuolia n. 46 paunaisilla lavoilla, eikä paino haitannut, oikeastaan päinvastoin. Jousi oli hyvin rauhallinen ja toimi erinomaisesti myös lyhyellä ”pitkällä” stabilla. Jousi oli kyllä vähän humoristisen näköinen, kun viikset ja pitkä stabi olivat samanmittaiset. Jousen mukana tulee V-bar. Siihen saa myös heiluvan SwingBarin.

Koska hyllykonsoli on kiinnitetty jousen ulkopuolelle, joustotallan ja nyolihyllyn on oltava riittävän pitkiä. Beiterin plungeri ja Cavalierin magneettihylly sopivat hyvin. Sormilenkin käyttö oli vähän hankalaa. Sitä varten puukädensijan etupuolelle pitäisi sijoittaa jonkinlainen kiinnike. Nyt sormilenkki luiskahtaa joko kädensijan yli tai ali. Mukana tuleva rannelenkki sen sijaan toimii hyvin.

Hyllykonsolin ja kädensijan pitkä säätövara mahdollistaa vetopituuden muutoksen keskiosan avulla noin 2” pitem-mäksi tai lyhyemmäksi lähes portaattomasti perinteiseen tähtäinjouseen verrattuna. Näin ampujan fyysisiin mittoihin sopivien nuolten määrä kasvaa. Toiseksi ampuja saa halutessaan lavat toimimaan optimaalisesti, eikä esim. jousen lapojen viimeisten millien vetäminen ole ainakaan jousen rakenteesta johtuen yhtä tuskaa. Kolmanneksi voi samoilla välineillä ampua kesällä jäykemmällä ja talvella huomattavasti notkeammilla lavoilla, vaikka lavat ovat samat ja oma veto sama.

Oikeakätinen jousi muuttuu vasenkätiseksi kääntämällä kahva toispäin, kädensija toispäin ja kiinnittämällä tähtäin, konsoli ja klikkeri uudelleen. Väriyksellään keskiosa ei komeile kiiltävällä liekkien leiskunnalla, vaan heijastamattomalla tummansinisellä tai punaisella mattapinnalla. Järkevää, mutta ei ehkä myyvää!

Keskiosa on kokeilijan unelma, mutta helposti aloittelijan tuho. Onneksi jousen mukana on selvät säätöohjeet ruotsiksi ja englanniksi. Ohjeita noudattaen jousen perussäätö on samanlainen kuin muidenkin tähtäinjousten.

Variablesta saa lisätietoa osoitteesta: variablebow.com

Tulevaisuutta?

Katselin joku aika sitten televisiosta HotSport -ohjelmaa, jossa oli ruudun täydeltä tosi meininkiä nykyihmisille! Ensin siinä joukko nuoria miehiä kisaili vauhdikkailla läpinäkyvillä Skywing-purjeilla jaloissaan rullaluistimet pitkin Hollannin tuulisia rantoja ja rantateitä. Seuraavaksi siirryttiin mitä ilmeisimmin vanhan sveitsiläisen pikkukaupungin kapeille keskiaikaisille kujille rakennettun maastopyöräradan reunalle katsomaan kun polkupyöräurheilijat ”laskettelivat” maastopyörillään pitkin kaupungin kivirappuja ja kaduille puusta rakennettuja rampeja. Vauhtia ja actionia!

Jotenkin ajatuksiini väkisinkin hiipi pelko siitä, ettei jousiammunta ole enää tätä päivää, vaan historiaa ja ettei jousiammunta siinä muodossa, johon me olemme tottuneet, ei tule tulevaisuudessa enää vetämään uusia nuoria harrastajia lajimme pariin.

Keksi uusi moderni jousiammuntakilpailu.

Kehitä uusi kilpailu- ja harrastusmuoto jousiammuntaan, joka kiinnostaisi nykyihmistä. Onko siinä pimennetyssä hallissa mustavalolampulla valaistut hohtavat nuolet, kuten hohtokeilailussa? Onko siinä maalitaluina nopeasti maastossa liikkuvat 3D eläimet? Ammutaanko siinä enemmän, vaiko vähemmän nuolia? Lisätäänkö vaiko vähennetäänkö siinä ammuntaetäisyyttä vaiko kilpaillaanko siinä pelkästään Internetin yhteyksin web-kameroiden välityksellä? Pitäisikö taulutyyppejä ja -kokoja olla enemmän? Millaisia? Nelikulmaisiako vaiko

vain osuma/ohitauluja? Voiko uusilla väreillä olla piristävää vaikutusta?

Kehittele mielessäsi myös uusia jousiammuntavälineitä.

FITA:n säännöt kieltävät monta asiaa välineissä ja varusteissa. Esimerkiksi elektroniikkaa ei jousissa saa olla! Mitä jos saisi olla? Klikkeri voisi esimerkiksi olla valodiodi, jonka ohitettuaan nuolenkärki muuttaisi silmälasien sangan sivussa olevan merkkivalon punaisesta vihreäksi tai tähtäin voisi olla infrapunalla toimiva laite, jossa merkkiäni kertoisi tähtäimen olevan keskellä keltaista!

Hollannin olympiajoukkueella oli Ateenassa aivan uudentyyppiset kilpailupaidat, joissa oli mahdollisimman vähän tulipintaa. Voiko jousiammunta-asuja kehittää modernimmaksi?

Onko nuolten oltava tulevaisuudessa sellaisia kuin ne nyt ovat, vai voisiko ne olla viheltäviä, välkkyviä tai niiden sulat niin isoja, että osumat varmasti näkyvät.

Pistä uusia ideoitasi chatiin!

Aloitetaan kehitysskustelu chatissä! Kaikki uudet ideat ovat tervetulleita, joten nyt kaikki miettimään aivonystyrät kuumina millaista on tulevaisuuden jousiammunta?

Aktiivisia atemislaisia

Toimiva seura

Jukka tähtää Quebeciin

Artemiksen Jukka Laakso valmistautuu kesällä 2005 Kanadan Quebecissa järjestettäviin poliisien ja palomiesten maailmanmestaruuskilpailuihin. World Police & Fire Games (WPFG) on joka toinen vuosi järjestettävä, osallistujamäärältään maailman toiseksi suurin urheilutapahtuma. Kilpailuihin voivat ilmoittautua päätoimiset ja riittävän ammatillisen koulutuksen saaneet palomiehet ja poliisit. Ensimmäiset kilpailut järjestettiin San Joséssa Yhdysvalloissa vuonna 1985 ja sen jälkeen kisoja on pidetty Yhdysvaltojen lisäksi mm. Kanadassa, Australiassa, Espanjassa ja Ruotsissa. Ensi vuoden kilpailut ovat järjestyksessään 11. ja niihin odotetaan yli 10000 urheilijaa lähes sadasta maasta. Wilhelm Tellin Harri Schalin on toistaiseksi ainoana suomalaisena voittanut WPFG:n jousiammuntakilpailun Tukholmassa vuonna 1999.

Helsingin Pelastuslaitoksella paloiesimiehenä työskentelevä Jukka aloitti jousiammuntaharrastuksen kesällä 2002. Jukan mukaan lajivalinta vahvistui jo ensimmäisellä kurssikerralla. Jousiammunta vei aikaisemmin mm. urheilusukellusta sekä erilaista kuntoilua ja voimailua harrastaneen miehen nopeasti mukanaan. Jukan suunnitelmat osallistumisesta WPFG-kisoihin ovat vahvistuneet samalla kun niput taustassa ovat pienentyneet. WPFG:n järjestäjät ovat jo vahvistaneet ilmoittautumisen, joten valmentautuminen noin 2.000 euroa maksavaan kisareissuun on täydessä vauhdissa.

Syyskaudella Jukka harjoittelee jousiammuntaa neljä kertaa viikossa, kuukaudessa laukauksia tulee noin 2200. Jousiammuntaharjoittelun lisäksi Jukka treenaa jonkin verran punttisalilla sekä kestävyyttä pitkillä sauvalenkeillä. Artemiksen harjoitustilojen lisäksi paloiesimies Laakso treenaa 18 metrin matkaa palomiesten päivittäisten liikuntatuntien aikana Haagan pelastusaseman tiloissa. Työn ja harrastuksen täydellistä yhdistämistä hankaloittaa koko 24 tunnin työvuoron ajan jatkuva minuttin hälytysvalmius.

Jukka kertoo tavoitteenaan WPFG:ssä olevan sijoitus "puolenvälin yläpuolella". Kilpailukokemusta hän aikoo kerryttää talvikaudella



nehtivan pastoriin mielestä jousiammunnassa parasta on täydellinen keskittyminen omaan suoritukseen. Arkisista huolista irrottautuminen alkaa jo matkalla harjoitushallille. Neljän lapsen isälle myös yhteinen harrastus perheen poikien kanssa on tärkeää.

kotimaan sisäkisoista, sikäli kun ne ajan kohtansa puolesta sopivat palomiehen työvuoroihin. Paloiesimies Laakso uskoo harrastavansa jousiammuntaa vielä ensi kesän jälkeenkin, joten myöhemmin tähtäimessä saattaa olla vaikkapa WPFG Australian Adelaidessa vuonna 2007.

Antti Kylliäinen rentoutuu jousiammunnan parissa

Viime keväästä lähtien jousiammuntaharjoituksissa on nähty myös pastori Antti Kylliäinen. Helsingiläisessä Pakilan seurakunnassa nuorisopastorina toimiva Antti on tutustunut jousiammuntaan Pertti Halttusen opastamana leirikoulussa Pohjois-Savossa. Ensikokemuksesta innostuneena Antti hakeutui 13- ja 12-vuotiaiden poikiensa kanssa Artemiksen alkeiskurssille. Kolmikon innostus syveni kurssilla ja nyt kaikilla on omat tähtäinjouset.

Antin mukaan tutustuminen jousiammuntaan oli kuin ihastumista tai rakastumista ensi silmäyksellä. Jousiammunnassa Anttia kiehtoo lajin leppoisuus ja tietynlainen inhimillisuus omaa vajaavaisuuttaan kohtaan. Itseään hyvin vähän liikunnalliseksi luon-

Nuorisopastorin iltoihin ja viikonloppuihin painottuva työ asettaa omat esteensä harrastamiselle. Antin mukaan viimeiset 10 vuotta onkin mennyt tiiviisti perheen ja työn parissa. Kylliäisten tavoitteena on päästä vähintään kerran viikossa harjoituksiin. Pastori epäilee, ettei häntä tulla jousiammuntakilpailuissa näkemään kuin korkeintaan katsomon puolella. Katsomosta Antti kannustaisi tarvittaessa jousiammunnasta kovasti innostuneita poikiin.

Antti on tietoinen jousiammuntaan perinteisesti liitetystä uskonnollisista vivahteista. Antille jousiammunta on kuitenkin puhtaasti urheiluharrastus eikä hiljentymismuoto. Kreikan kielen taitajana teologi Kylliäinen tietää kertoa jousiammuntaan liittyvästä mielenkiintoisesta raamatullisesta yksityiskohdasta. Kreikan kielen verbi *hamartano*, tehdä syntiä, on nimittäin alun perin tarkoittanut jousella ohi maalin ampumista. Pastori Kylliäinen muistuttaakin jousiampuja syntyä liittyvästä armosta; taulun ohi ampuneetkin hyväksytään.

Vaasan Diana-57:n menestystekijöistä

Toimiva seura

Vaasan Diana-57 on yksi vanhimpia ja menestyksekkäimpiä seuroja maassamme: seuralla on katkeamaton mitaliputki suomenmestaruuskisoista aina vuodesta 1961 lähtien. Seuran edustajia on ollut mukana Olympialaisissa, MM-, EM- ja PM-kisoissa. Jäsenmäärä on viimevuosina vakiintunut noin 50-60 henkeen, joista suunnilleen puolet on aktiivisesti harrastavia, osa kannatusjäseniä ja tietysti vuosittain vaihtuvia aloittelijoita ja harrastelijoita loput.

Vaikka seuralla nyt mitään varsinaista hiljaiseloa ole missään vaiheessa viettänyt, niin on silti selvää kehitystä ja toiminnan aktivoitumista viimevuosina tapahtunut: aloittelijoita on tullut ja mennyt tasaisena virtana ja useita ampujia on jäänytkin ja niiden mukana seura saanut uusia aktiivisia jäseniä, erilaisia ammuntaesittelyjä ja liikuntatapahtumia on ollut paljon ja Diana-57 on näin saanut näkyvyyttä ja tullut tunnetuksi niin koululaisten, opiskelijoiden kuin yritysten ja yhdistysten keskuudessa. Mikä tärkeintä myös kilpailumenestystä on riittänyt ja seuran ampujia on ollut maamme edustajina arvokisoissa parinkymmenen vuoden tauon jälkeen.

Ehkä tärkein yksittäinen tekijä seuramme toiminnan vilkastumisessa on ollut uusien tilojen saaminen Vaasan Kaupungin Vapaa-ajanvirastolta. Jotkut ehkä muistavat parin vuoden takaiset tilamme Agan vanhassa rakennuksessa, jonne siirryimme pitkäaikaisesta ammuntilastamme Huutoniemen koulun kellarista. Nämä uudet tilat, jotka saimme Kaupungilta olivat kerrassaan ala-arvoiset, mutta emme olleet tilanteessa yksin vaan tiloissa oli myös muutamia bändikämppejä, joissa aloittelevat heviorkesterit harjoittelivat aamusta iltaan iloksemme. Järjestimme tiloissa parit kilpailut ja voi sanoa, että meillä oli kotikenttäetu puolellamme kun seinän takaa alkoi kuulumaan jumalaton pauke ja ryminä jota tietysti seurasi hirveä ulvominen... Mutta kaikkeenhan tottuu ja niin totuimme mekin. Pahimmat ongelmat Agan rakennuksessa



olivat kuitenkin tilojen pienuus: taustoja saimme mahtumaan ainoastaan n. viisi ja ratojen takana ei ollut tilaa kuin pari metriä. Lisäksi katto vuoti - ja pahasti. Sadepäivinä harjoittelu alkoi lattiaa luuttuamisella ja katosta yön aikana satanutta vettä täynnä olevien ämpäreiden tyhjentämisellä. Ihmeellisintä ehkä onkin että tämä rakennus seisoo edelleen paikallaan eikä sitä ole vielä kukaan purettu vaikka ympärille on ilmestynyt useita uusia kerrostaloja.

Saimme uudet tilat Vaskiluodosta Suomen Sokerin entisestä tehtaasta. Tilaa oli nyt yhdeksälle taustalle ja esimerkiksi kilpailuja varten saimme ottaa koko hallin käyttöömmekä ja näin ratamäärä tarvittaessa kasvaa puolella. Tiloihin rakensimme jyrkät, helposti huollettavat taustat ja sen jälkeen ison katsomon sekä seinustalle pitkän tason. Ainut huono puoli tilassa oli heikosti toimiva lämmitys ja ensimmäisenä talvena jouduimmekin usein harjoittelemaan jopa alle 16 asteen lämmössä. Tämä vikakin on nykyisin korjattu.

Hyvin tärkeä seikka tilassa oli myös se ettei seuramme tarvinnut jakaa sitä minkään toisen urheiluseuran kanssa vaan tila on pelkästään meidän. Seuran jäsenillä on omat avaimet tiloihin ja tämä mahdollistaakin esimerkiksi vuorotöissä käyvien, opiskelijoiden ja eläkkeellä olevien käymisen harjoittelemassa silloin kun aikataulu antaa periksi. Samoin

ammuntaesittelyitä vaikkapa koululuokille on helppo järjestää keskellä päivää.

Uusien tilojen myötä toimintamme saikin pirstysruiskeen: pystyimme ottamaan aloittelijoita lisää, samoin kilpailutoiminta ja erilaiset esittelytilaisuudet tulivat taas mahdollisiksi. Lisäksi tiloissa järjestetään ajoittain myös viikonlopun valmennusleirejä piirimme junioreille sekä melkein perinteeksi muodostuneet pikkujoulut pitsoineen ja kisailuineen.

Ei pelkästään yksittäinen seura, vaan menestykseen ja toiminnan aktivoitumiseen on vaikuttanut vahvasti myös vilkkaasti toimiva, aktiivinen ja yhtenäinen Etelä-Pohjanmaan piiri. Piirissä järjestetään noin joka toinen viikko kilpailut Seinäjoella ja näihin kisoihin kuuluu olennaisena osana pariottelut ja tämä onkin varmasti parantanut piirimme ampujien valmiuksia ampua pudotuskilpailuja kovemmissa kilpailuissa. Näissä pudotuskisoissa on myös useamman kerran kilpailun päätteeksi koottu neljä tai viisi joukkuetta ja ammuttu vielä joukkuekisa. Eikä se ihan tuloksetonta voi olla kun 2003 talvella tuli piiriin mm. tähtäinjousesta kulta ja pronssi... Lisäksi toissakesänä aloitimme Kurikassa maastokilpailut joissa suurin osa osallistujista sai ensimmäisen kosketuksensa maasto-ammuntaan.



Piirimme junioreille on myös järjestetty pari kertaa viikonloppuleiri, jossa on jaettu tietoa valmennuksesta ja välineistä myös seuramme ampujille on pidetty valmennusiltoja, joissa kerrotaan välineistä mm. nuollen kokoamisesta, sulittamisesta, janteen teosta ja tietenkin jousen säätämisestä.

Ammuntaesittelyjä on viimeisten kahden vuoden aikana ollut paljon: suurempia tilaisuuksia on ollut mm. Yliopisto- ja ammattikorkeaopiskelijoiden Poltetta Puntissa - tilaisuudet joka syksy Botniahallissa joissa on esitelty ammuntaa useammalle sadalle opiskelijalle, erityisliikunta tapahtuma myös Botniahallissa ja koululaisille on lajia myös esitelty pariin otteeseen koulujen urheilutilaisuuksissa. Lisäksi tietysti firmoille on erilaisia pikkujouluja ynnä muita "tykypäiviä" sekä Jupiter-yhdistys, joka aktivoi nuorisotyöttömiä, tulee ryhmän kanssa useita kertoja vuodessa. Olenpa vielä tämän vuoden aikana esitellyt kahdelle polttariporukallekin lajia; toivonmukaan tämä Amor tuo onnea ja molemmat morsiamet ovat edelleen onnellisesti aviossa...

Alkeiskursseille ja esittelytilaisuuksiin ovat yhä useammat löytäneet seuramme nettisivujen kautta. Lindroosin Teron toteuttamilla ja ylläpitämällä sivuilla on tiedot harjoitusajoista, alkeiskursseista ja esittelytilaisuuksista sekä kartat

harjoituspaikoille. Tietysti sivustolta löytyy runsaasti tietoa mm. seuran historiasta ja menestyksestä sekä yleensä jousiampunnasta, sekä linkkejä muille sivuille.

Vaikkei seura piristymisen myötä nyt sentään rikastunutkaan ole niin kuitenkin jotain on jäänyt sukanvarteen ja on jopa voitu hieman investointejakin suorittaa: on hankittu mm. kaasugrilli, kunnon nuolileikkuri, uusia jousia ja nuolia aloittelijoille ja esittelytilaisuuksia varten ja lisäksi on pystytty tukemaan menestyneitä ampujia avustamalla heitä arvokisamatkojen kustannuksissa.

Näin lopuksi: tärkeimpänä tekijänä yksittäisen seuran tiellä menestykseen on tietenkin seuran ydintiimin pyyteetön työskentely lajin ja seuran toiminnan hyväksi. Näiden jäsenten, johtoryhmän, ampujien, valmentajien ja harrastajien omaisten mukana yhdistys joko nousee tai kaatuu.

Kuten kesäkuun jousiampujalehdessä kirjoitettiin: työtä on tehtävä! Niin aloitteleva juniori kuin huipulle pyrkivä ampujakin tarvitsee asiantuntevaa tukea ja valmennusta. Kehitettävää löytyy paljon sekä seura- että liittotasolta - laakereille ei saa jäädä makaamaan vaikka yksittäisen seuran asiat olisivatkin ihan hyvällä mallilla.

Jousiampujalehti ■ Juha Viitaoja ■ Diana-57

Jousiammunkilpailu ei juuri tunne tasatulosta!

Aika ajoin tuloslistoissa näkyy tasatuloksia, joissa molemmat saman tuloksen ampu- mutta on merkitty samalle sijoitukselle. Jousiammunkilpailu ei juuri tunne jaettuja sijoituksia. Vain varsin harvinaisessa tilanteessa, jossa molempien ampujien tuloskortissa kympt, (x:t) ja ysit ovat täysin tasan, syntyy tasatulost.

60 nuolen sisäkilpailuissa ja FITA:ssa lasketaan tuloskortin osumat yseihin asti, jotta voittaja saadaan selville! Näitten kilpailujen tuloskortteihin yleensä onkin merkitty kohdat kymppien ja ysien laskemista varten ja ne on myös syytä aina täyttää.

Ottelukierroksilla ammutaan aina lisä- nuolet, jotta ero voittaja saadaan selville. Jos ensimmäisten lisänuolien jälkeen tilanne on yhä tasan, ammutaan toinen lisänuolierros ja jos senkin jälkeen tilanne on tasan, ammutaan kolmas lisänuolierros. Jos tämänkin lisäkierroksen jälkeen pisteet ovat yhä ampujilla tasan, mittaa tuomari mitalla voittajaksi sen, jolla on nuoli lähempänä taulun keskustaa!

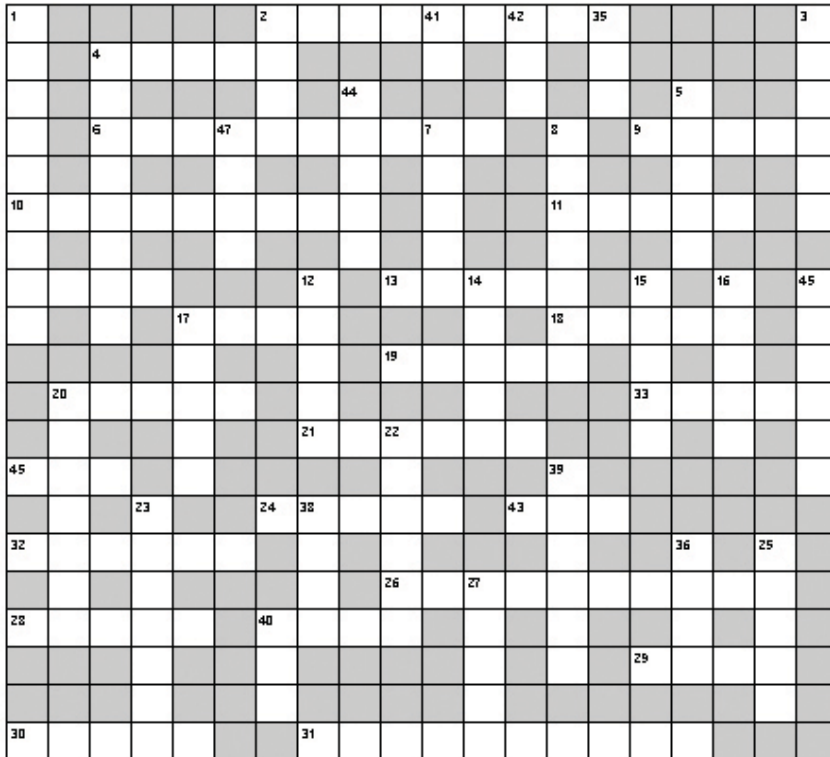
Niissä kilpailuissa, joissa lasketaan X:t on huomattava, että myös X on kymppi, joten ensin ratkaisee kymppien yhteinen lukumäärä ja vasta sen jälkeen X:ien lukumäärä, eikä toisin päin, kuten meillä yleensä virheellisesti tehdään!

Pirkka Elovirta | SJAL:n puheenjohtaja

**Websivujemme
salasana on nyt:
spotti**

Käyttäjätunnus on
muuttumaton sjal

RISTIKKO



Vikströmin Antti laati alla olevan sanaristikon tietokoneellaan. Kuulemma myös isä Pentti osallistui laadintaan. Ratkaisu ei ole välttämättä helppo, joten homma pistää aivonystyrät todella pyörimään. Jos ja kun saat ristikon ratkaistua, pistä se 15.1. 2005 mennessä tulemaan osoitteeseen Suomen Jousiampujain Liitto, Erätie 3, 00730 Helsinki. Arvomme kaikkien ristikon oikein ratkaissujen kesken SherwoodShopin 50 euron lahjakortin. Muista pistää mukaan myös osoitteesi, niin saamme voittolahjakorttisi lähetettyä postitse.

PYSTYYN

1. noin 9"
2. lapakuitu
3. noin 0,064 grammaa
4. jousessa, ei taivu
5. nuolen runko
7. jäykkyyttä
8. helpotta tähtäämistä
12. vakaajan toinen nimi
14. junnujousi
15. pituusmitta
16. nuolikuitu
17. nuolen lepopaikka
20. noin 5 mm
22. sulka
23. voi olla reikäkin
25. ne on myös sinulla
27. vaatii erillisen paikan
35. intiaanien "kotimaa"
36. käytiin ennen jousilla
38. Upi
39. olympiakaupunki
40. ei syö joustia
41. näyttää olympialaiset
42. messingillä kypistä
44. vetokäden puolella
45. kevyen nuolen kaari
47. häviää voittajalle

VAAKAAN

2. lavan koti
4. noin kilon painoinen
6. suoja sormia
9. tehtiin ennen puusta
10. poistaa värinää
11. painaa noin 100 grainia
13. 3 nuolta
17. huippujousi
18. tarkka väline
19. Oulaisissa
20. paha vastus
21. siitä näkyy tähtäin
24. nokkiaine
26. suoja kättä
28. keskellä taulua
29. jousessa niitä on kaksi
30. liikkuu, kun vedetään
31. janteen keskellä
32. sellainen on nuolen kärki
33. pölyiseä ohi laukauksessa
34. -kuitu
38. Upi
43. kahvasta
46. lyhyt lento
48. monesti
- jousiampujan leuassa

JOUSIAMMUNNAN



Vehkojantie 14, 05830 Hyvinkää, GSM 0400-924700, puh/fax 019-484296
Varasto: Kehäkuja 6, 05460 Hyvinkää, puh 019-422644
Sähköposti: jousiammunnan@ttv.inet.fi, www.personal.inet.fi/yritys/jousiammunnanttv/

Musta Matrix on must!

Entä susta? Hoytin uusiin keskiosiin Matrix on tasapainoinen ja sähkökkäiskäinen ja siksi Matrixin keskiosasta on tullut viime aikoina monelle maailmanluokan ampujalle ihan must! Matrixilla on tehty kovia tuloksia ja sen suosio on ylittänyt kaikki odotukset jo ensimmäisenä vuotenaan.

Hoyt Matrix-keskiosa

525€

Kaksi pituutta 23 tai 25 tuumaa.
Vasen- ja oikeakätisenä
Paino 1250/1270 grainia

Hardlock lapakulmien
säätösysteemi.

Universal lapojenkiinnitys
uudella Dovetail systeemillä.

Jos musta ei ole suosikki väri,
ei hätää niitä valmistetaan seitsemän upeata väriä.



Hoyt G3 -hiilikuitulavat ovat nopeat, vakaat ja todella tasaiset jännittää. Parhaat lavat, mitä Hoyt on 70 vuotensa aikana valmistanut sanovat huiput.

550€

Kolme pituutta S, M, L
Paunat 32-44, 2 paunan välein



Hoyt M1- hiilikuitulavat ovat kestävä ja tehokas. Hoytin uusimmat huippulavat.

520€

Kolme pituutta S, M, L
Paunat 32-44, 2 paunan välein



Hoyt - kauppias
SHERWOOD SHOP



Maneesikatu 2, Helsinki, puhelin 09-1356508, www.sherwoodshop.fi