



Ensinnuolet ohjaajakoulutus Talja-ammunta

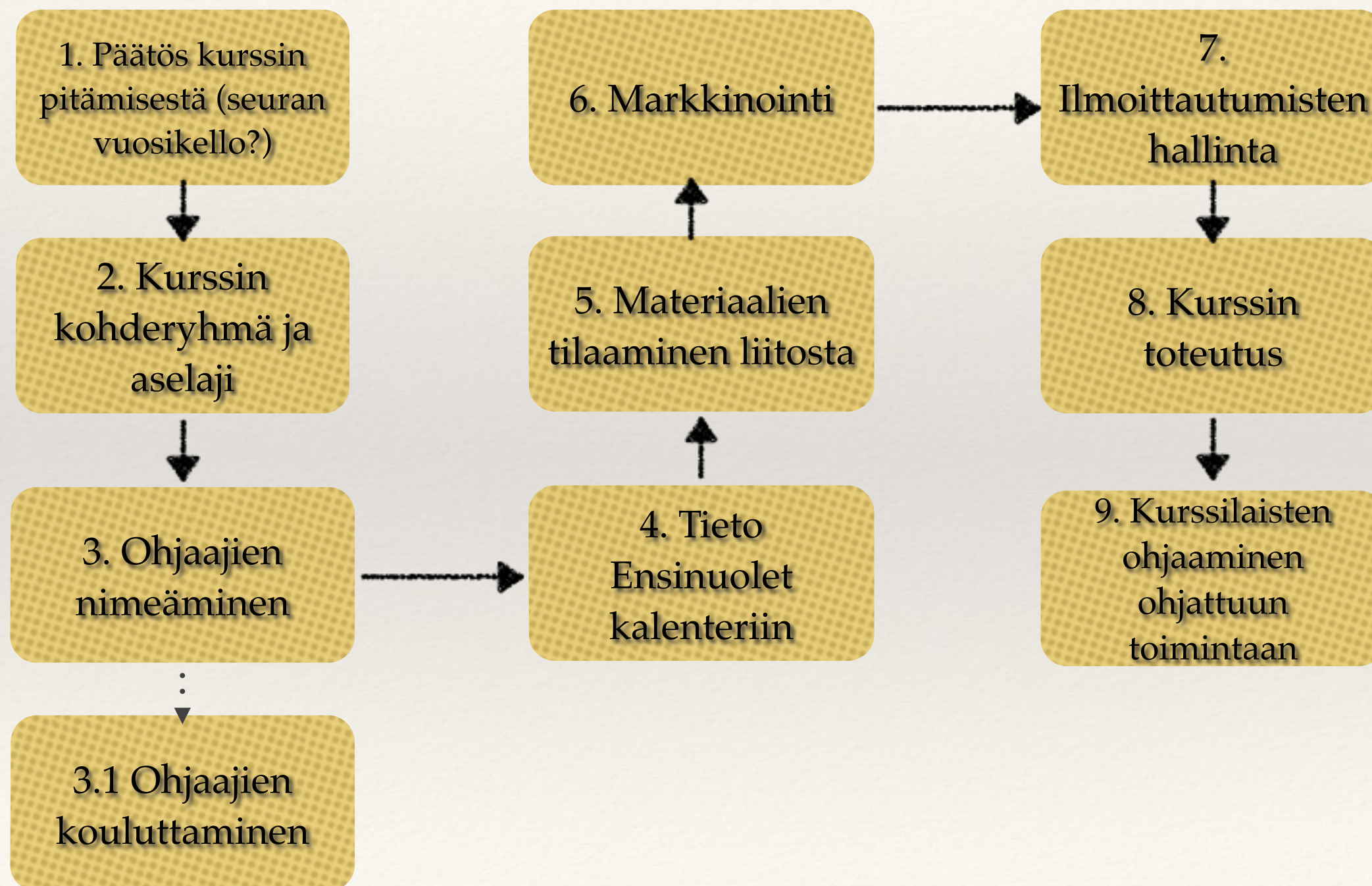
Mikä Ensinolet?

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

Ensinolet sisältö

- Ensinolet sisällöstä on valmiina
 - Käsikirjoitus - perusversio
 - Nettisivut - ensinolet.fi
 - Kurssikirjeet (taljalle 2017 alussa)
 - Ohjaajakortit (taljalle 2017 alussa)
 - Opetusvideot (taljalle 2017 alussa)
 - Suoritemerkkijärjestelmä (vaihe 1)
 - Diplomit
 - Tekniikkajuliste (Tähtäinjousi)
 - Kurssin mainosjuliste
 - Flyeri jousiammunnasta ja Ensinoalista
 - Ensijousi (Sherwood Shop) yhteistyösopimus
 - Ohjaajakoulutusmateriaali
 - Ensinolet käytössä (WT, Piili, Hood, OJM, TJA (intensiivi), Pu-Jo, JJA)

Miten käynnistää Ensinolet-kurssi?



Kurssikerran juoksutus



Opetusmetodit

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

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

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

Käsikirjoitus

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

Käsikirjoitusta tukee tekniikkajuliste (kuvallinen esitys tekniikasta, ei vielä taljalla) ja ohjaajakortit.

Ohjaajakortit ovat yhden sivun mittaisia esityksiä kurssikerran sisällöstä ja aikataulusta.

Suoritemerkkijärjestelmä

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

Taljajousen säätö

YLEISTÄ

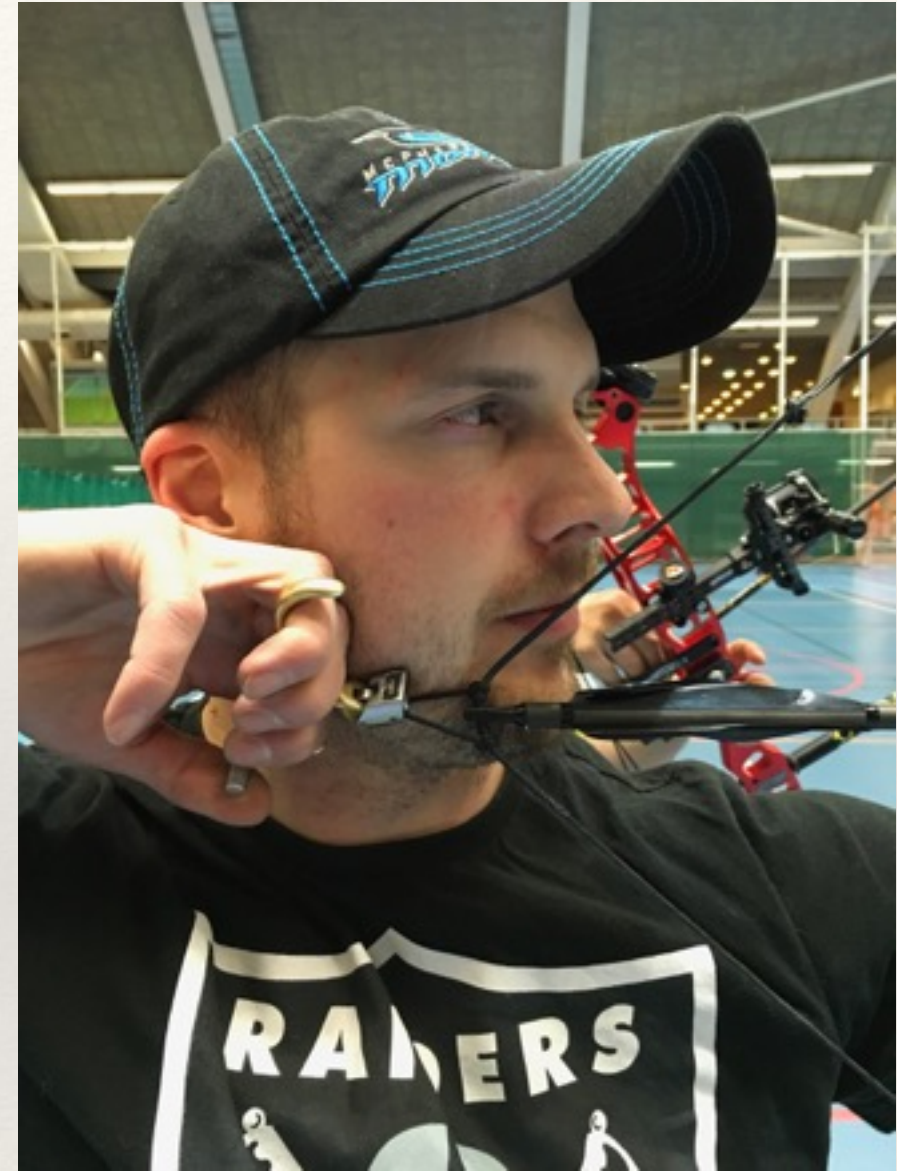
- Sherwoodshopista ostettava Ensинуolet taljajousi tulee valmiiksi koottuna ammustavalmiuteen
- Paketti on varta vasten ensинуolet konseptia varten luotu ja se sisältää kaiken tarvittavan välineistön
- Aloittelevalle ampujalle taljajousen säätö ja virittäminen on hyvin yksinkertaista
- Suomen talja-ammunnassa ylipäätään vallitsee säätämisen kulttuuri
- Todellisuudessa säätämisestä ei saada hyötyä ennen kuin tekniikka on hyvin hallussa
- Pitäisi siis keskittyä ampumiseen eikä säätämiseen

Taljajouden säätö perusteet



VETOPITUUS

- Vetopituus määräytyy pysyvästi vasta hyvän tekniikan oppimisen jälkeen
- Vetopituutta tutkittaessa pitää huomata ampujan asento
- Ampuja kompensoi helposti liian pitkää vetoa notkistamalla selkää tai kohottamalla olkapäitä
- Vetopituus on oikea kun täydessä vedossa jänne ylettyy ampujan suupieleen saakka



Taljajousen säätö perusteet

VETOPITUUDEN SÄÄTÖ

- Taljassa vetopituutta säädetään joko cameja vaihtamalla, camien moduulia vaihtamalla, tai camien moduulia pyörittämällä.
- On olemassa myös erilaisia vaihtoehtoja mutta kaikki perustuu samaan camin liikettä rajoittavaan tekijään.
- Ensinolet taljassa vetopituuden säätö toimii ylä- ja alacamissa ruuvia avaamalla ja moduulia pyörittämällä
- Ensinolet taljassa vetopituutta pystyy säätämään välillä 19"-30"



Taljajousen säätö

perusteet

PAUNOJEN SÄÄTÖ

- Ensimmäistä kertaa ammuttaessa paunat kannattaa säätää mahdollisimman alas
- Heti kun tekniikassa on päästy kärryille voidaan paunoja nostaa jolloin jousen massa ei enää tunnu niin pahalta
- Ensинуolet taljajousessa painoja voidaan säätää välillä 20-55 paunaa
- Paunoja säädetään lapataskujen ruuveja avaamalla tai kiristämällä
- Ruuveja pitää aina avata tai kiristää yhtä monta kierrosta
- Sädön jälkeen tulee tarkastaa tillerin muuttumattomuus
- Tillerin pitäisi olla lähellä nollaa



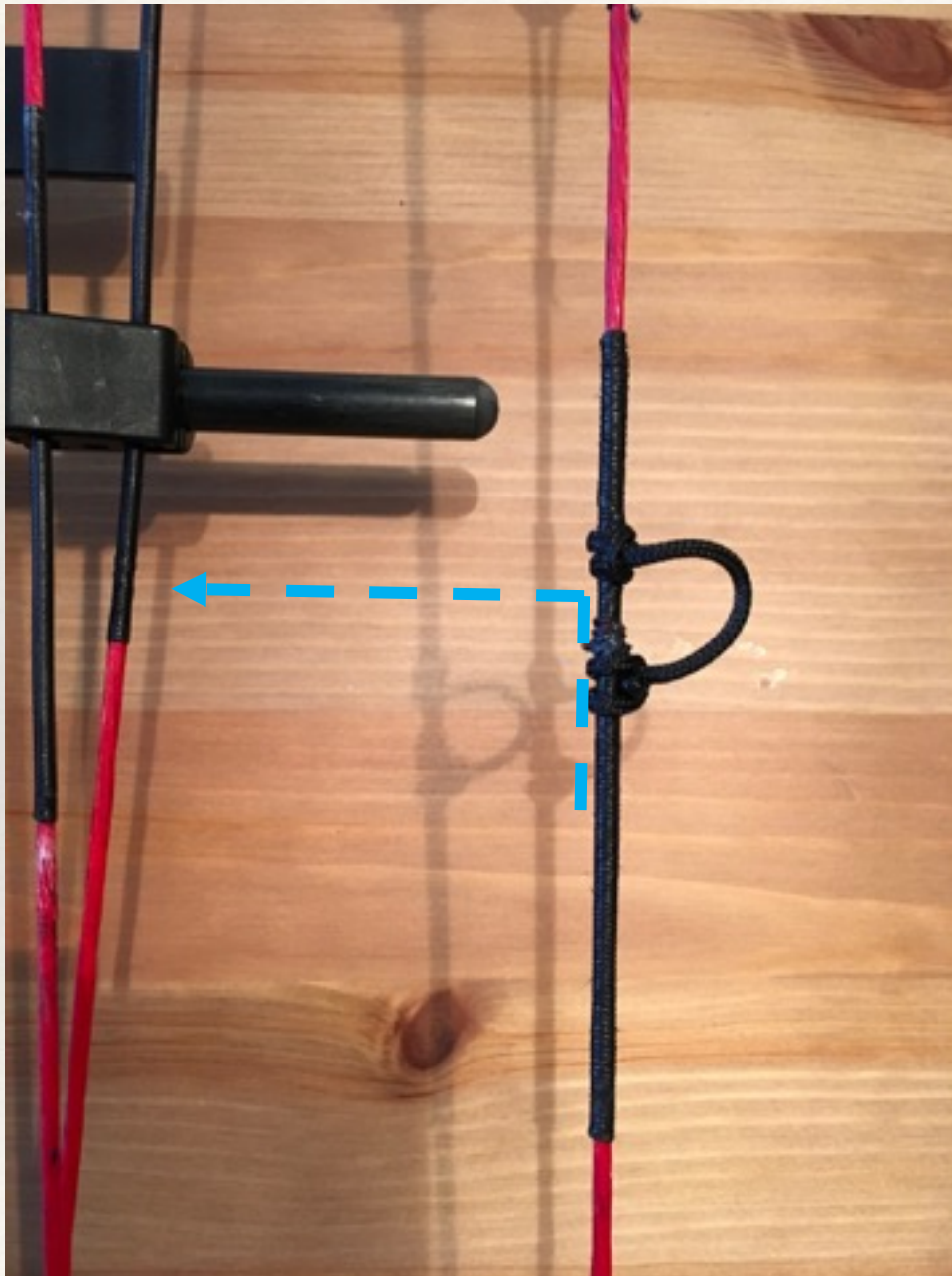
Taljajousen säätö perusteet

NUOLIHYLLY

- Nuolihyllyn sivusuunnalle hyvä paikka on samalla linjalla janteen, camien, kahvan ja stabin kanssa.
- Pystysuunnassa hylly säädetään niin että kun jousi on täydessä vedossa (nuoli on kevyt eikä hylly jousta) nuoli kulkee bergerin pisteen (pivot piste) keskeltä



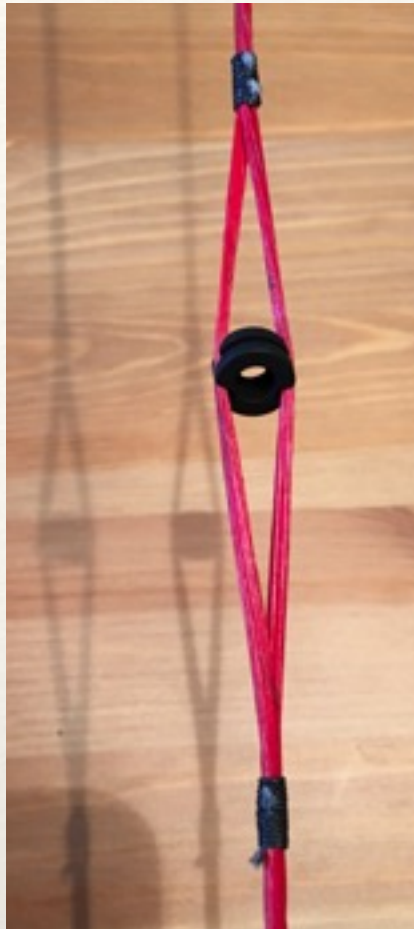
Taljajousen säätö perusteet



NOKIN PAIKKA

- Nokin paikka tehdään niin että se on suorassa kulmassa bergerin pisteeseen nähden.
- Nokin paikan alapuoleisesta punoksesta tehdään n. 2x yläpuoleista punosta pidempi jotta nokki olisi täydessä vedossa suorassa.
- Nokin paikan ympäri tehdään looppo johon laukaisulaite kiinnitetään
- Hyvä pituus loopille on 1 tuuma

Taljajousen säätö perusteet



TAKATÄHTÄIN

- Takatähtäimen paikka on jokaiselle ampujalle yksilöllinen
- Takatähtäimen paikka jänteellä riippuu myös paljon jousen akselivälistä
- Tekniikkaa opeteltaessa kannattaa takatähtäin asettaa suurinpiirtein oikealle korkeudelle tai ottaa kokonaan pois
- Tekniikan opittuaan ampuja saa takatähtäimen helpoiten lähelle oikeaa paikkaa tekemällä yhden ammunta suorituksen ankkurointiin saakka silmät kiinni
- Tästä näkee mihin ankkurointi luonnollisesti asettuu jolloin takatähtäin voidaan siirtää oikealle paikalleen



Taljajousella ampumisen taito ja ammuntatekniikka

ENSINUOLET KÄSIKIRJOITUS ON JAETTU KUUTEEN OSAAN

1. Jalka-asento, keskivartalon asento ja T-asento
2. Valmistautuminen
3. Veto (Selkälihasten käyttö)
4. Ankkurointi, keskittäminen ja tähtääminen
5. Laukaus
6. Jälkipito

Harjoituskerta 1 - vartalon asento



Jalat ja lantio

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

Harjoituskerta 1 - vartalon asento

Rintakehä ja pään asento

- Rintakehä

- Rintakehää lasketaan alaspäin käyttämällä vatsalihaksia. Huom! tämä ei onnistu, ellei lantiota ole käännetty oikeaan asentoon
- Asento linkittää ylävartaloa alavartaloon, mahdollistaa harjoitusten laskemisen oikealle paikalleen ja tehokkaamman lapojen käytön

- Pään asento

- Pää on käännettynä kohti taustaa siten, että niska säilyy vielä kohtuullisen rentona. Tämä ei onnistu jos hartiat kohoavat

Harjoituskerta 1 - vartalon asento



Selkä suorana, rintakehä
alhaalla



Alaselkä notkolla,
leuka edessä

Harjoituskerta 1 - vartalon asento



Yleisiä virheitä

- Painopiste siirtyy josta nostettaessa kantapäille tai takimmaiselle jalalle → jousi liian raskas tai nostolinja väärä
- Vartalo taivuu lantiosta → painopistettä yritetään korjata ylävartalolla tai selkä on notkolla (ei ole riittävää keskivartalon hallintaa)
- Hartiat jäävät vedon jälkeen ylös jolloin niska jännittyy eikä suoritus ole toistettavissa.
- Päällä haetaan jännettä kun jousi on saatu vetoon. Pään tulisi pysyä paikallaan koko suorituksen ajan --> jänne tuodaan pään luokse

Hyvä vartalon asento on tärkein asia mikä alussa opetetaan!

Harjoituskerta 1 - vartalon asento



Yleistä ampuma-asennosta

- Erilaiset kallistumiset aiheuttavat ylimääräisiä lihasjännityksiä ja vaikeuttavat oikean suorituksen tekemistä
- Hyvän asennon tunnusmerkkejä:
 - Pää on keskellä vartaloa
 - Lantio on keskellä vartaloa
 - Selkäranka on suora (edestäpäin katsottaessa)
 - Olkapäät pysyvät neutraalissa asennossa suorituksen aikana (taipumus nousta)
 - Ampujan pää pysyy paikallaan vedossa ja ankkuroitaessa

Harjoituskerta 1 – vartalon asento



Harjoituskerta 2 - valmistautuminen

Valmistautumisvaiheessa nostetaan jousi pois tuelta, otetaan kahvaote, sormiote laukaisulaitteesta, käännetään pää oikeaan asentoon ja rentoutetaan hartiat.

Jousen nostaminen pois tuelta:

- Jousi (ja jousikäsi) osoittaa alaviistoon. Stabilisaattori voi nojata lattiaan tai alalapa voi nojata etujalan reiteen

Kahvaote:

- Jousen kahvassa ote on peukalotyynyllä
- Mahdollistaa hyvän käden asennon kahvalla → mahdollistaa hyvän käsivarren asennon → mahdollistaa hyvän olkapään asennon
- Rystysten kulma noin 30-45 astetta
- "Aktiivinen" ranne

Harjoituskerta 2 - valmistautuminen



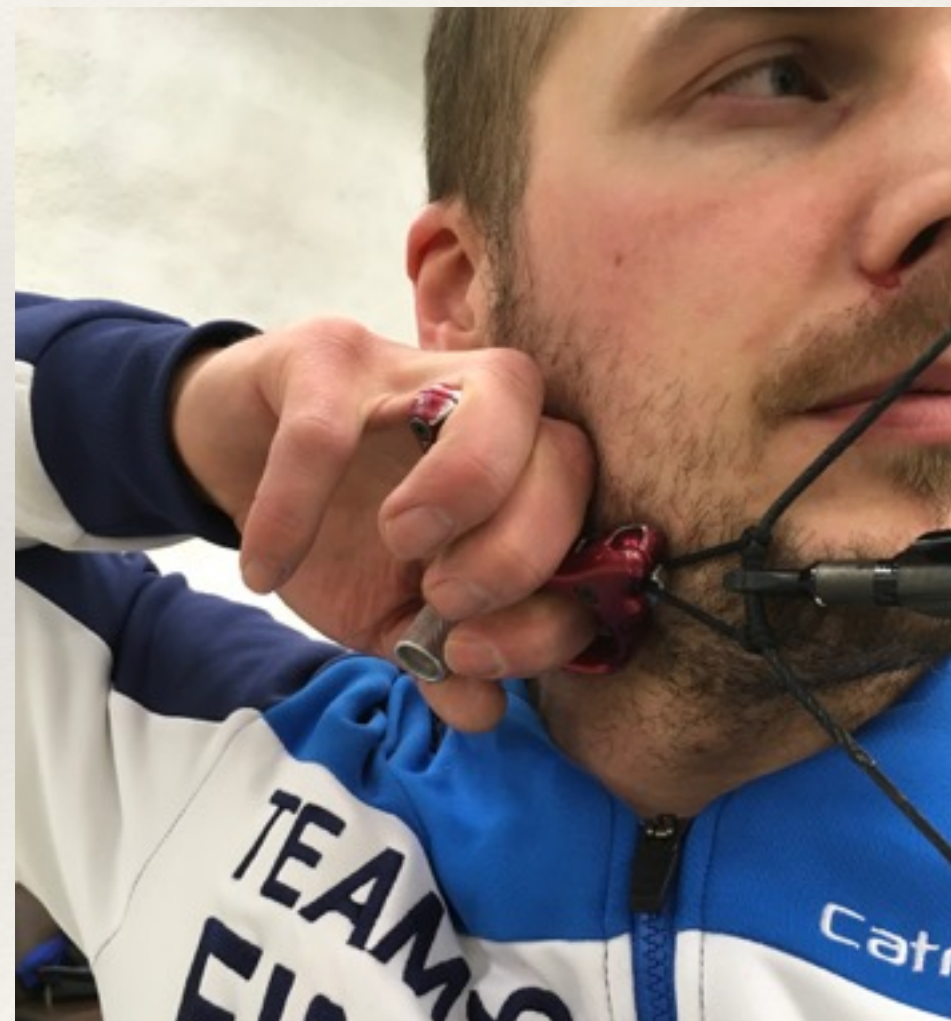
Harjoituskerta 2 - valmistautuminen

Sormiote laukaisulaitteesta

- Laukaisulaitetta pidellään ”syvällä” rennolla otteella
- Ei roikuta sormen päillä laitteessa
- Paine jakautuu kaikille sormille
- Etusormella on kuitenkin hieman enemmän painetta kuin muilla sormilla
- Ranne ja kyynärvarsi pidetään rentona!

Harjoituskerta 2 - valmistautuminen

Sormiote laukaisulaitteesta



Harjoituskerta 2 - valmistautuminen



Jousikäsi

- Valmistautumisvaiheessa hartiat rentoutetaan ja annetaan pudota neutraaliin asentoon
- Jouta nostettaessa ja vedossa aktiivinen lihas on sahalihak (kainalon alla)
- Aktivointi antaa jousikädelle oikean liikesuunnan ja pitää olkapään neutraalissa asennossa jouta vedettäessä

Vetokäsi

- Vetoon lähdetessä lapaa avataan ja lavan alueen lihakset aktivoidaan

Harjoituskerta 2 - valmistautuminen

Yleisiä virheitä

- Kahvaote on liian syvä jolloin jouseen vaikuttaa liikaa kiertäviä voimia
 - Täytyy opettaa alusta alkaen tarkasti, myöhemmin hankala muuttaa
 - Alussa ongelmana kahvan puristaminen, eli sormilenkki tai vähintään hyvä rannelenkki heti käyttöön, yhdenkään sormen ei tarvitse koskea jouseen
- Jo jouta nostettaessa olkapäät ovat korvissa → syynä voi olla liian painava jousi
- Vetokäden kyynärvarsi jännittyy
 - Tällöin rennon laukauksen tekeminen on mahdotonta
 - Jännitys siirtyy helposti olkavartta pitkin niskaan
- Etukäden olkapää nousee suorituksen aikana
 - Sahalihas ei ole aktiivinen
 - Olkapää ei jää oikeaan asentoon vedon jälkeen/sen aikana

Harjoituskerta 3 - veto

Jousen vetäminen

- Jousi vedetään vetokäden lavan alueen lihaksilla siten, että lapa kiertyy kohti rankaa
- Veto tapahtuu lievästi kaareutuvalla liikkellä (ylhäältä alas), jolloin lavan käyttö tehostuu ja olkapäällä on enemmän tilaa liikkua (vammariski pienenee). Liikettä ei tule liioitella.
- Jousikäden puoleisesta lavasta (sahalihas) tuotetaan painetta kohti taustaa
- Jousikäsi pysyy suorana koko vedon ajan
- Vetovaihe päättyy lähelle ankkuripistettä, jossa jousen valli tulee vastaan
- Olkapäät pysyvät neutraalissa asennossa koko suorituksen ajan
- Olkapäiden jäädessä ylös vedon jälkeen niska jännittyy eikä rentojen laukausten saaminen ole mahdollista
 - Näkee yleensä vetokäden olkapäässä
 - Jos kerran opittu on todella vaikea oppia pois (alusta asti oikein)
- Uskalletaan vetää jousi vetoon hieman yläkautta jolloin olkapäillä on tilaa liikkua ja loukkaantumisen riski pienenee

Harjoituskerta 3 - veto

Yleisiä virheitä

- Olkapäiden jäädessä ylös vedon jälkeen niska jännittyy eikä rentojen laukausten saaminen ole mahdollista
 - Näkee yleensä vetokäden olkapäässä
 - Jos kerran opittu → on todella vaikea oppia pois (alusta asti oikein)
- Ampuja kallistuu takakenoon vedossa
 - Jousi voi olla liian raskas tai paunoja voi olla liikaa
 - Korostetaan vatsalihasten aktiivisuutta ja vedon tekemistä yläkautta

Harjoituskerta 4 - ankkurointi

- Taljalla ankkuroinnin tehtävänä on toimia sekä tärinän vaimentimena että referenssipisteenä oikealle suoritukselle
- Ankkuroinniksi kutsutaan tapahtumaa jossa vetokäden kämmenselkä tuodaan kiinni kasvoihin
- Hyvä ankkurointi tapahtuu **ilman pään liikettä**
- Jos mahdollista niin pieni jännekontakti nenään toimii myös yhtenä referenssipisteenä (silmän etäisyys takatähtäimeen)
- Pään tulee olla rennossa asennossa ilman niskan jännittymistä
 - Yleinen aloittelijavirhe on niskojen jännittäminen ja pään vieminen vetokäden ja janteen luo → niska jännittyy, paine janteeseen

Harjoituskerta 4 - ankkurointi



Harjoituskerta 4 - ankkurointi

Tähtääminen ja keskittäminen:

- Tähtäämisessä korostetaan sitä, että jyvää ei pidä pakottaa pysymään paikallaan. Tähtäin annetaan ”kellua” keltaisella.
- Tähtääminen ei ole olennaista jousiammunnassa
- Motoriikan parantuessa tähtäin tulee itsestään kellumaan keskellä ilman että sitä sinne viedään
- **Avain on hyvä tekniikka!**
- Keskittämisellä tarkoitetaan etu- ja takatähtäimen keskittämistä toisiinsa nähden (suora kiväärin piippu)

Harjoituskerta 4 - ankkurointi

Yleisiä virheitä

- Pää tuodaan jänteelle ja haetaan oikea paikka
 - Pään pitää pysyä paikallaan ja ankkurointi tuodaan olkapää rentouttamalla ja lapa kääntämällä poskea vasten
- Ote laukaisulaitteella muuttuu merkittävästi mikä luo jännitystä kyynärvarteeseen
 - Pyritään pitämään sama ote valmistautumisvaiheesta saakka
- Vetokäden olkapää jää ankkuroinnin jälkeen ylös
 - Niska ja olkapää jännittyy jolloin rento laukaus ei ole mahdollista
 - Laukausta ei pystytä toistamaan koska tunne lihaksista häviää liian suuren lihasjännityksen seurauksena
- Yleinen virhe aloittelijoilla on ylitähtääminen -> korostetaan itse suorituksen tärkeyttä.

Harjoituskerta 5 - laukaus

Taljalla suoritettava laukaus on yksi eniten osumaan vaikuttavista tekijöistä. Tähän on olemassa myös monta näkemystä miten se oikein suoritetaan.

- Olennaisena osana taljan laukausta on selkälihasten aktiivinen käyttö
- Vetokädellä pitää säilyä tunne lavan lihaksilla aiheutetusta vedosta.
- Itse laukauksen onnistumiseen vaikuttaa merkittävästi laukaisulaitteesta otettava sormiote valmistautumisvaiheessa
- Sekä kyynärvarren rentous
- Laukaus suoritetaan samalla tavalla oli kyseessä peikalolaukaisulaite tai ns. hinge laukaisulaite
- Laukaus tapahtuu kämmenen lihaksia rentouttamalla

Harjoituskerta 5 - laukaus

Yleisiä virheitä

- Kyynärvarsi ja hartia jännittyy jolloin laukaus ei ole rento
- Hinge- laukaisulaitetta käännetään ranteella jolloin liike ei ole aina samanlainen eikä laukaukset lähde samaan aikaan
- Peukalolaukaisulaitetta painetaan peukalolla
 - Erittäin suurena vaarana kehittää kyylis

Harjoituskerta 6 - jälkipito

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

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

Yhteenveto

1. Suora (tai lähes suora) jalka-asento
2. Painopiste on nilkan etupuolella ja tasaisesti molemmilla jaloilla
3. Ampuja seisoo suorassa sivulta ja takaa katsottuna (lantio alla)
4. Olkapäät pysyvät neutraalissa asennossa suorituksen läpi
5. Vedossa selkä ei mene notkolle
6. Jousikäsi on suora ja sahalihhas on aktiivinen
7. Kahvaote on peukalotyynyllä
8. Laukaisulaite on rennosti kädessä ja ote on tarpeeksi syvä
9. Pää pysyy paikallaan suorituksen läpi
10. Ankkuroinnissa takaolkapää laskeutuu rennoksi ja pää ei liiku
11. Vetokäden puoleinen lapa kääntyy selkää vasten
12. Laukaus tapahtuu kämmenen lihaksia rentouttamalla
13. Jälkipitoon jäädään muutaman sekunnin ajaksi

Kiitos kaikille osallistumisesta! Kysymyksiä ja kommentteja?



Lisää talja-ammunnan koulutusta, valmennusta ja vinkkejä löytyy osoitteesta www.taljakoulutus.wordpress.com

Ongelmatilanteissa apua saa sähköpostista
taljakoulutus@gmail.com
talja@jousiampujainliitto.fi

Muistakaa jättää kouluttajalle tiedoksi osallistujien nimet, seurat ja email osoitteet