

Ampuminen jousella, jossa ei ole tähtäintä

Juha Pärssinen
VOK2
IFAA Instructor 3

Tavoite

*Ampujan on oman tekniikansa huippuasiantuntija.
Hänen tietää tarkkaan mitä tekee ja miksi!*

*Hänellä on helposti mahdollisimman samankaltaisena
toistettava ja yksinkertainen ammuntatekniikka.*

Ammuntatekniikka

- Ammuntatekniikka on pääpiirteittäin sama kuin tähtäinjousella.
- Vaikka toisinaan näkee persoonallisia tyylejä.

Ammuntatekniikka

- Ammuntatekniikka on pääpiirteittäin sama kuin tähtäinjousella.
- Vaikka toisinaan näkee persoonallisia tyylejä.
- *”I vantaggi legati alla ripetibilità del gesto sono di gran lunga maggiori rispetto agli svantaggi di tuning.” (Hyvän toistettavan tekniikan edut ovat paljon suuremmat kuin huonon virityksen aiheuttamat haitat.)*
Cinzia Noziglia.

Ammuntatekniikka

- Muutamia eroja tähtäinjousiammuntaan:
 - Ankkurointi on yleensä ylempänä kasvoilla.
 - Linjaus tehdään nuolta pitkin.
 - Tähtäimenä käytetään nuolen kärkeä.
 - Nuolen lentoa voi ja kannattaa seurata.
 - Laukaus lähtee kiristämällä.

Perusankkurointi

- Perusankkuroinnissa rystysten reuna on poskiluun alla.
- Nokki koskee poskea.



Perusankkurointi

- Perusankkuroinnissa rystysen reuna on poskiluun alla.
- Nokki koskee poskea.
- Nokki koskee nenää



Perusankkurointi

- Perusankkuroinnissa rystysen reuna on poskiluun alla.
- Nokki koskee poskea.
- Nokki koskee nenää (huomaa JD3 laastari).



Perusankkurointi

- Perusankkuroinnissa rystysen reuna on poskiluun alla.
- Nokki koskee poskea.
- Nokki koskee nenää (huomaa JD3 laastari).
- Tai...no, ei mitään...



Linjaaminen

- Ei linjata jännettä vaan nuolta pitkin.
- Kolme alta -ote (three-under).
- Sormiläppä/hanska ei saa mahdollistaa välimerenotteella ampumista pitkäjousi tai instinctive luokassa!



Linjaaminen

- Ei linjata jännettä vaan nuolta pitkin.
- Välimerenote (split).



Linjaaminen

- Ei linjata jännettä vaan nuolta pitkin.
- Tosin ei näemmä kaikki...



Tähtääminen ilman tähtäintä?

- Nuolen kärjellä tähdättäessä voidaan tähdätä suoraan kohti vain päinmatkalla (point on).
- Vaihtelee jousesta, nuolista ja ammuntatekniikasta riippuen yleensä 25-50 m matkalla.
- Miten muilla matkoilla?



Tähtääminen ilman tähtäintä?

- Mitä jos maali lähempänä kuin päinmatka?



Tähtäysmenetelmiä

- Puhdas vaistoammunta
- Tähtäyspisteen käyttäminen
- Kasvoilla kiipeäminen
- Jänteellä kiipeäminen
- Yhdistelmä edellisistä



Puhdas vaistoammunta

- Keskitytään vain osumapisteeseen...



Puhdas vaistoammunta

- Keskitytään vain osumapisteeseen...
- Howard Hill: *"Olen tavannut satoja vaistoampujia, mutta en koskaan yhtään hyvää."*



Puhdas vaistoammunta

- Keskitetään vain osumapisteeseen...
- Howard Hill: *"Olen tavannut satoja vaistoampujia, mutta en koskaan yhtään hyvää."*
- Mitä vaistoammunta on?
 - Mitä on opittu?



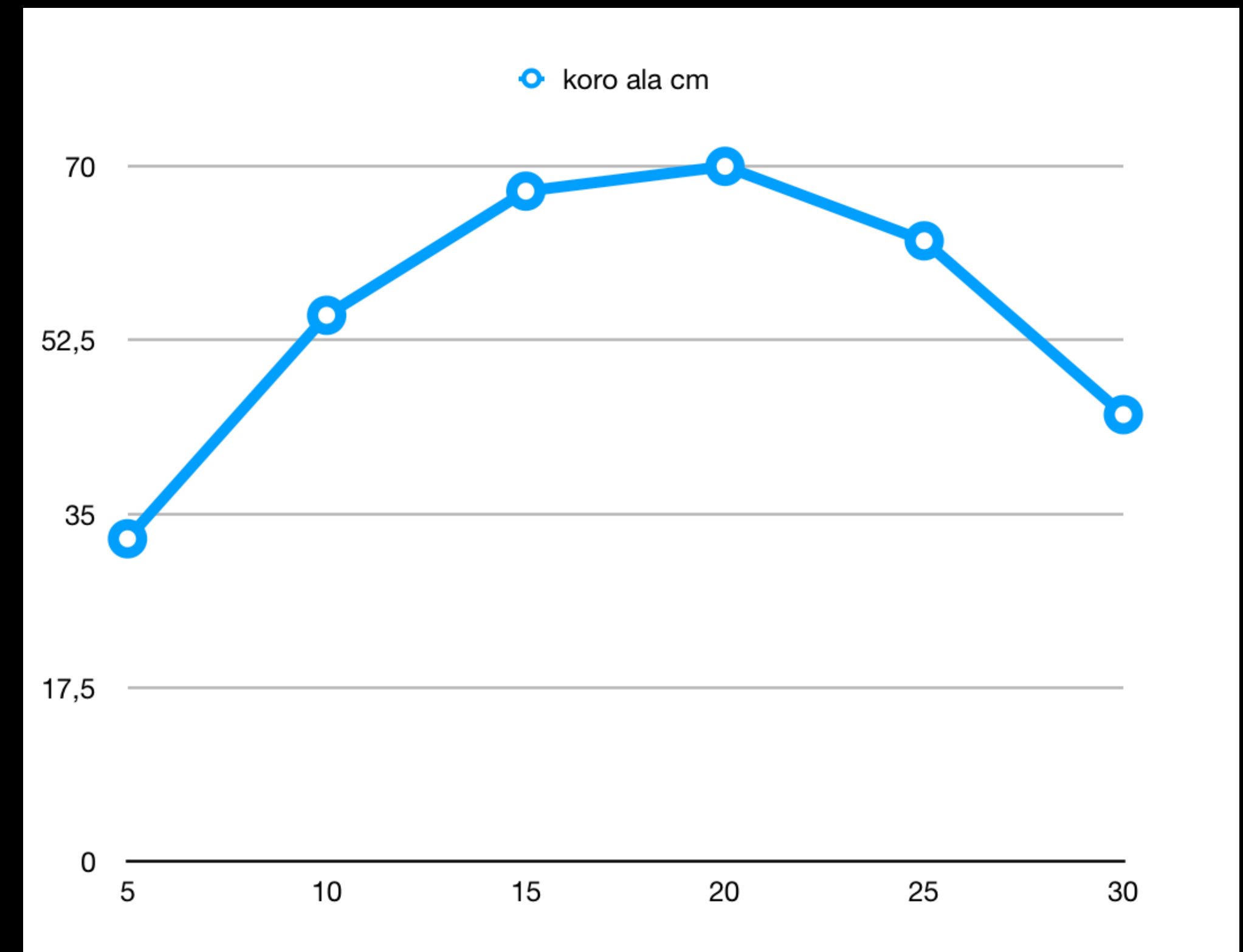
Puhdas vaistoammunta

- Keskitetään vain osumapisteeseen...
- Howard Hill: *"Olen tavannut satoja vaistoampujia, mutta en koskaan yhtään hyvää."*
- Mitä vaistoammunta on?
 - Mitä on opittu?
 - Pallonheittovertaus on huono.



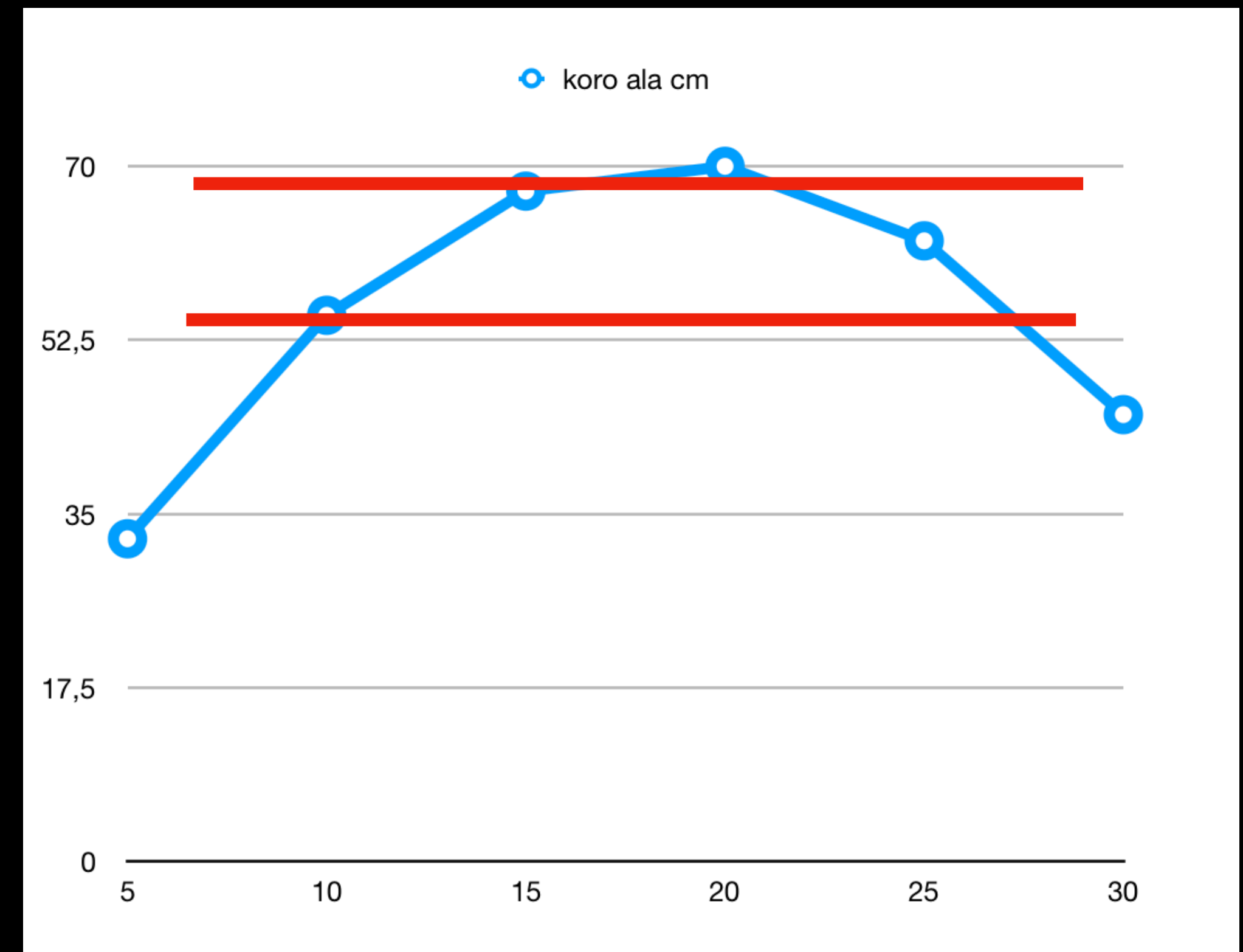
Esimerkki nuolen lentoradasta

- Timberpoint Kraken 36# ja puunuoli 475 gn 4" sulalla.
- Kolme alta (jos välimerenote, korot lähes kaksinkertaiset).



Esimerkki nuolen lentoradasta

- Timberpoint Kraken 36# ja puunuoli 475 gr 4" sulalla.
- Kolme alta (jos välimerenote, korot lähes kaksinkertaiset).
- 10... 25 m välillä nuoli lentää n. 15 cm putkessa.
- Tähdätään n. 62 cm halutun osumapisteen alla ja osutaan +/- 8 cm.



”Puhdas” vaistoammunta

- Rinehartin musta kobra on n. 90 cm korkea.
- Tähdätään n. 62 cm halutun osumapisteen alla ja osutaan 8/10 rinkiin, jos matka on 10... 25 m



Tähtäyspisteen käyttäminen

- Määritetään tähtäyspiste (Point of Aim) ja keskitytään siihen ”unohtaen” maali.



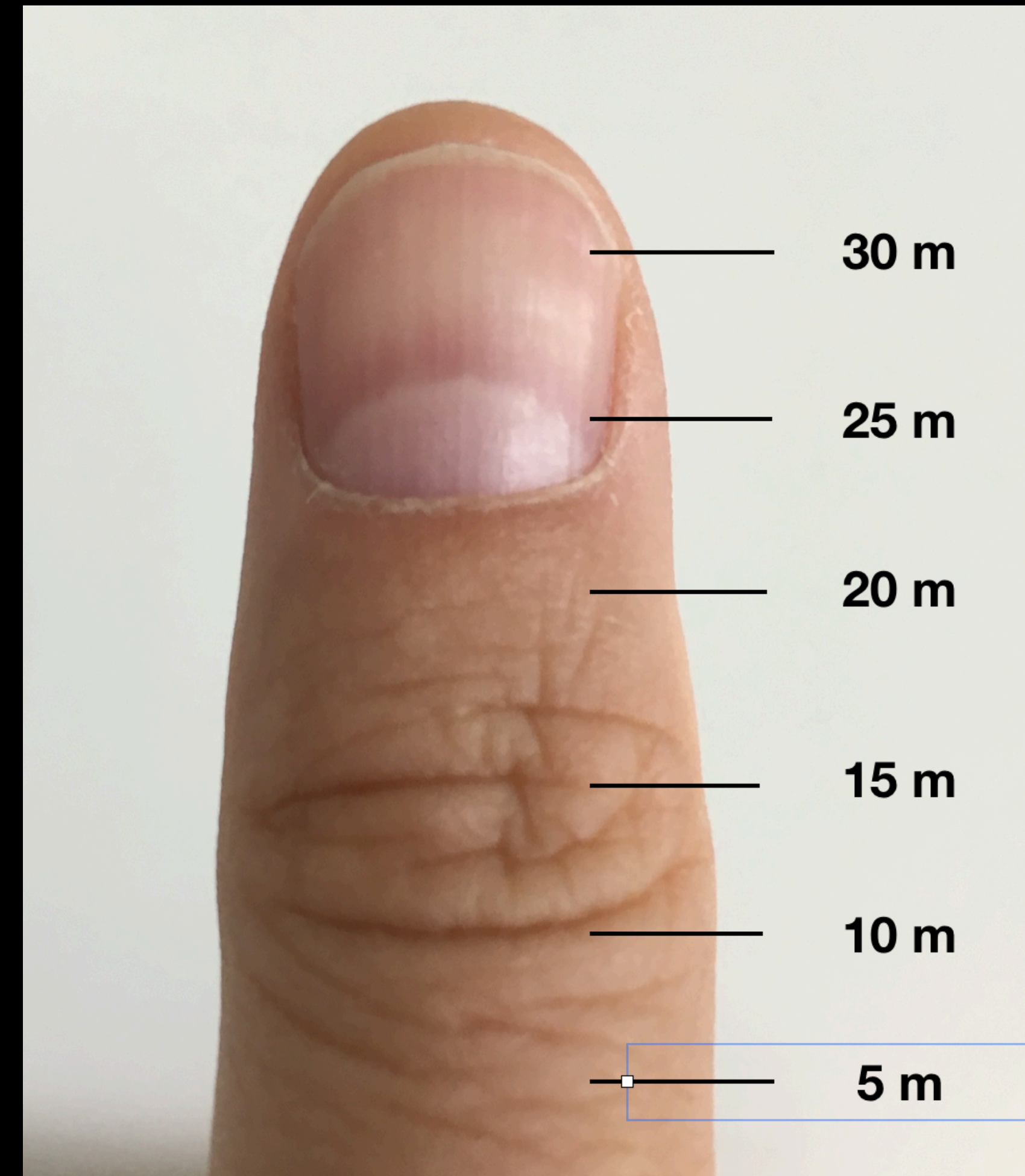
Tähtäyspisteen käyttäminen

- Määritetään tähtäyspiste (Point of Aim) ja keskitytään siihen ”unohtaen” maali.
- Määritetään haluttu väli ja arvioidaan nuolen kärjen sijainti ”syrjäsilmillä” (Gap / Split vision).



Tähtäyspisteen käyttäminen

- Määritetään tähtäyspiste (Point of Aim) ja keskitytään siihen ”unohtaen” maali.
- Määritetään haluttu väli ja arvioidaan nuolen kärjen sijainti ”syrjäsilmillä” (Gap / Split vision).
- Pisteen paikka tai välin koko voidaan määrittää käyttämällä esimerkiksi peukalon viivoja.



Tähtäyspisteen käyttäminen

- Määritetään tähtäyspiste (Point of Aim) ja keskitytään siihen ”unohtaen” maali.
- Määritetään haluttu väli ja arvioidaan nuolen kärjen sijainti ”syrjäsilmillä” (Gap / Split vision).
- Pisteen paikka tai välin koko voidaan määrittää käyttämällä esimerkiksi peukalon viivoja.



Kasvoilla kiipeäminen

- Muutamalla ankkurointikohtaa voidaan tähdätä keskelle eri matkoilta.



Kasvoilla kiipeäminen

- Muutamalla ankkurointikohtaa voidaan tähdätä keskelle eri matkoilta.
- Mikäli käytetään useampia ankkurointikohtia, sivusuunnan saaminen kohdalleen on hankalaa.
- Pitää muistaa mahdollisesti useita koro- ja ankkurointiyhdistelmiä.



Kirjasta: FITA Coach's Manual, BAREBOW Module

Erikoistapaus: ”Yläankkuri”

- Äärimmäinen yläankkuri: mikäli tähdätään hieman silmän alta voidaan ampua lähes suoraan 25...30 m asti.



Erikoistapaus: ”Yläankkuri”

- Äärimmäinen yläankkuri: mikäli tähdätään hieman silmän alta voidaan ampua lähes suoraan 25...30 m asti.
- Voi olla biomekaanisesti hankalaa...
- ... ja ehkä myös vaarallista jos nuoli hajoaa lähdössä.



Erikoistapaus: ”Yläankkuri”

- Äärimmäinen yläankkuri: mikäli tähdätään hieman silmän alta voidaan ampua lähes suoraan 25...30 m asti.
- Voi olla biomekaanisesti hankalaa...
- ... ja ehkä myös vaarallista jos nuoli hajoaa lähdössä.
- Silmälasit suojaa/haittaa.



Erikoistapaus: ”Yläankkuri”

- Mikäli ammutaan välimerenotteella on yläankkurissa omat haasteensa.
- Nuoli ei tule yhtä lähelle silmää.
- Voi olla vaikea toistaa samankaltaisena.



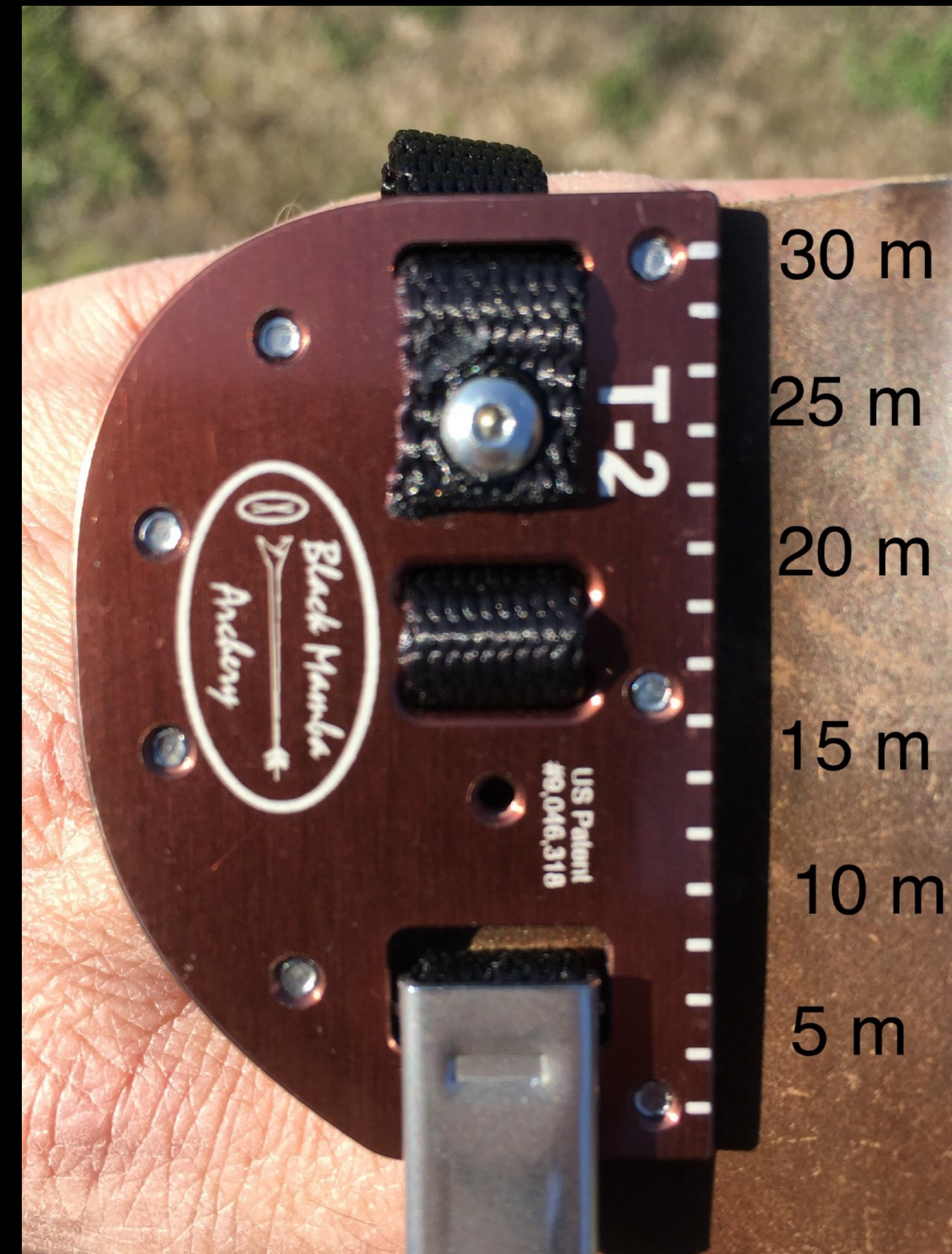
Jänteellä kiipeäminen

- Muutamalla otetta jänteestä voidaan tähdätä keskelle eri matkoilta.



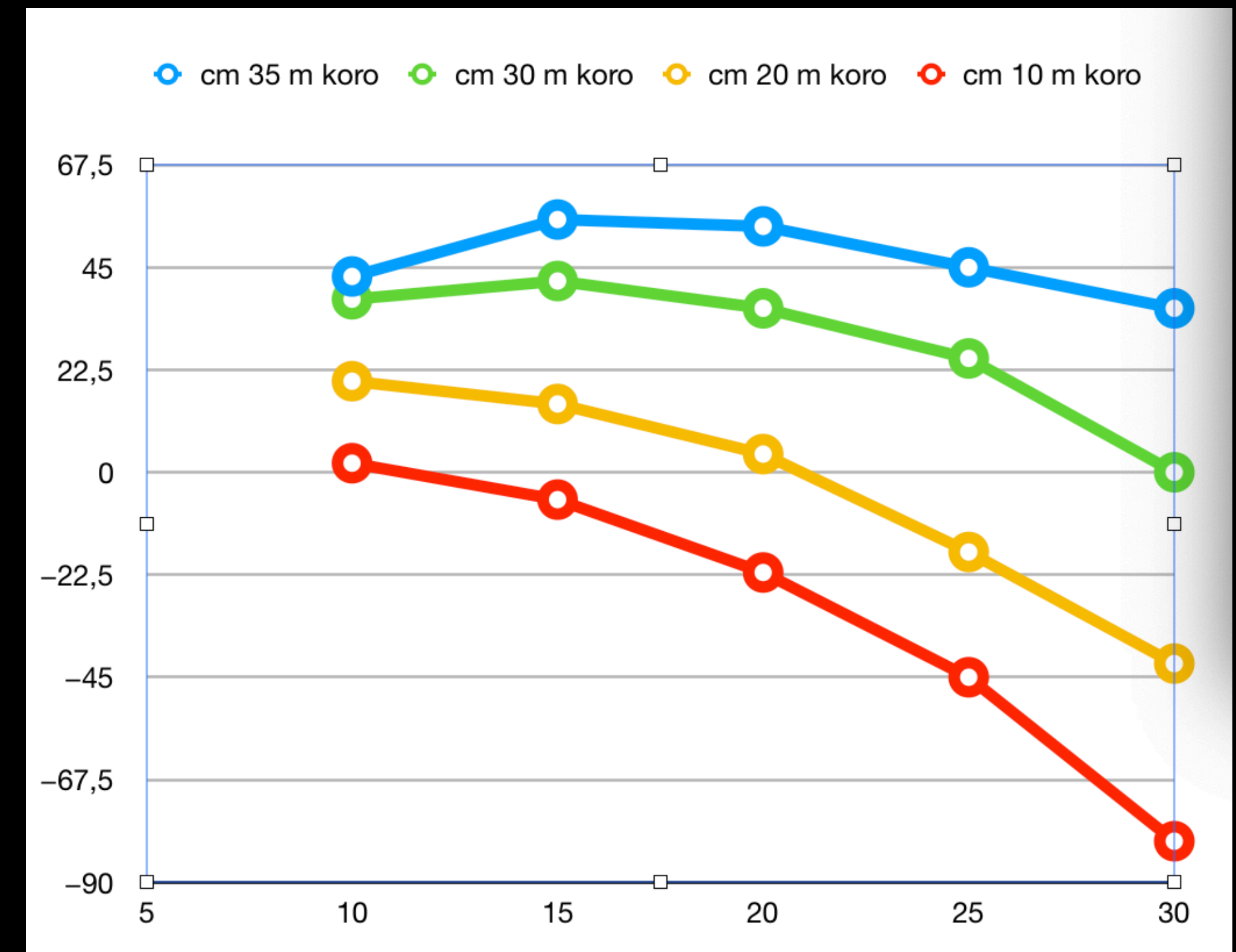
Jänteellä kiipeäminen

- Muutamalla otetta jänteestä voidaan tähdätä keskelle eri matkoilta.
- Otekorkeuden mittaamiseen käytetään esim. sormiläpässä olevia merkkejä.
- Jousen virittäminen toimimaan eri matkoilta voi olla hankalaa:
”Tuntuu kuin joka matkalla ampuisi eri jousella.”



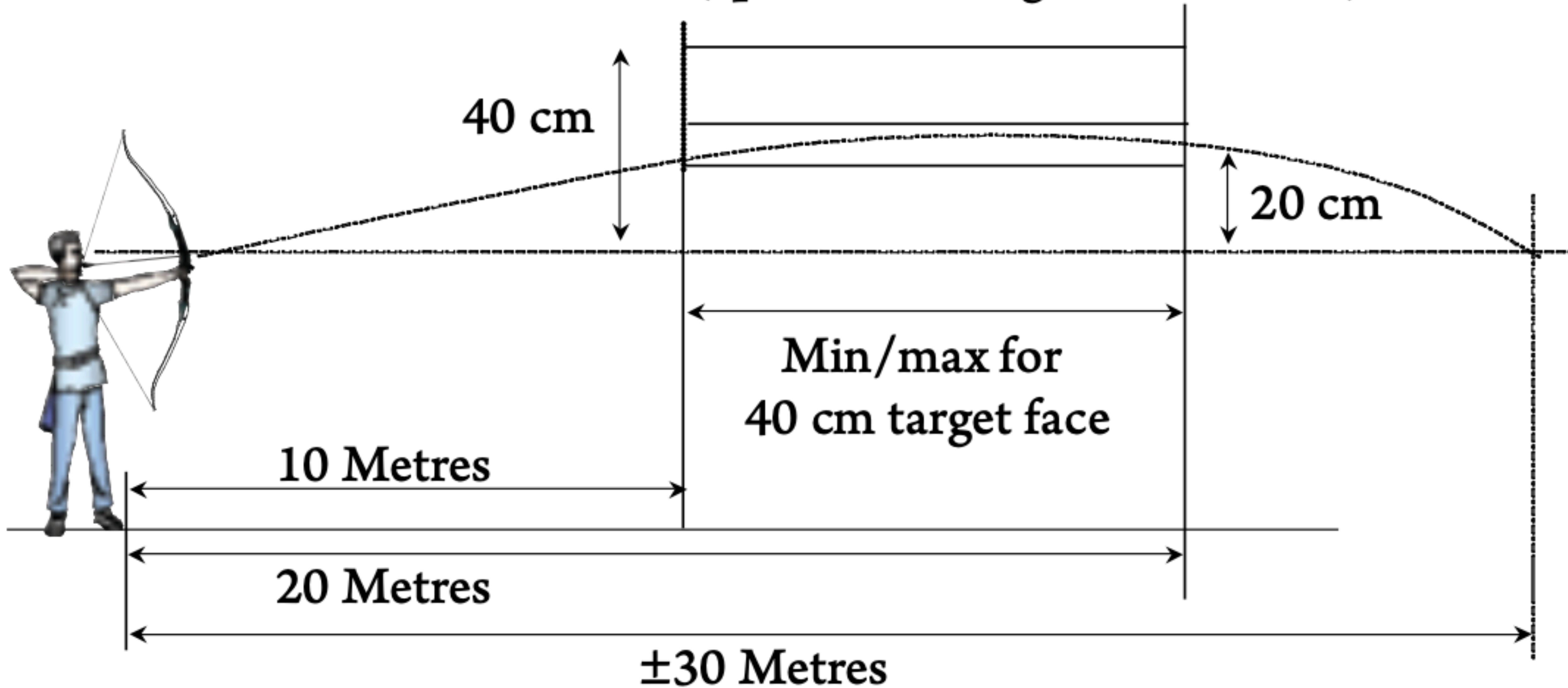
Yhdistelmästähtäys

- Jänteellä kiipeämisen voi yhdistää alletähtäykseen (stringwalking + gap).
- Haetaan korot eri merkeillä...
- ... ja haetaan kohta missä nuolen lentorata kulkee halutulla osu-alueella.
- Maastotauluissa hyvä lähtökohta on tähdätä taulun alareunaan lisäämällä 5...10 m taulun maksimimatkan koroon.
- Tällä ei todennäköisesti voita...



40 cm Target Face

$> \pm 8 \text{ cm}$
(spot 40 cm target face = 8 cm)



Kiristävä laukaus

- Kun nuoli on saatu ”kellumaan” haluttuun tähtäyspisteeseen laukaus lähtee rauhallisesti kiristämällä.
- Laukauksen tulee olla kontrolloitu:
 1. Tähtäyskuva on kunnossa
 2. Kyynärpää liikkuu (tai ainakin tuntuu liikkuvan) hieman taakse
- Jälkipito!



Vetopituuden arviointi

- Vetopituuden vaihtelu tuo hajontaa nippuun.
- Tärkein mitta on lihastuntuma.
 - Vaatetus, vireystila, kunto,...
 - Ankkuriointikohta varmistaa vain korkeuden kasvoilla!
- Sormimitta voi toimia... tai sitten sotkea otteen jousesta.



Seuraavaksi persoonallisista tyyleistä

Jousen kallistaminen

- Erityisesti pitkäjousiampujien näkee kallistavan joustia.
- Kallistus voi tuoda maalin paremmin näkyviin ja pitää nuolen paremmin hyllyllä.
- Pitkäjousessa kallistuksen sivuvaikutus on pieni koska nuoli lähtee läheltä kättä.



Jousen kallistaminen

- Erityisesti pitkäjousiampujien näkee kallistavan joustia.
- Kallistus voi tuoda maalin paremmin näkyviin ja pitää nuolen paremmin hyllyllä.
- Pitkäjousessa kallistuksen sivuvaikutus on pieni koska nuoli lähtee läheltä kättä.



Jousen kallistaminen

- Muissa jousityypeissä kallistamiselle on vaikeampi löytää hyviä perusteluita.
- Pidempi väli nuolen ja käden välillä aiheuttaa suuremman sivuhajonnan kallistuksen vaihdellessa.



Persoonalliset ampuma-asennot

- Persoonallisellakin tekniikalla voi todistettavasti osua ja menestyä.
- Howard Hillin ja Youtuben vaikutus.
 - <https://youtu.be/zo8UZneuggE>
- Helposti mahdollisimman samankaltaisena toistettavalla ja yksinkertaisella tekniikalla on kuitenkin etunsa.



Materiaalia

- FITA Coach's Manual, BAREBOW Module.
- Martin L. Godio, The Art of StringWalking: Barebow Field and 3D Archery, 2019.
- Anthony Camera, Shooting the Stickbow, 2nd edition, 2010.
- Byron Ferguson , Glenn Helgeland , Become the Arrow, 1994.
 - Howard Hill -lainaus ja arvio hänen tekniikastaan ovat tästä kirjasta.
- Kilpailukuvat: World Archery 3D Championships, World Archery, Lac La Biche, Canada, event photos
<http://www.ianseo.net/Details.php?told=4814>