

AMMUNTA KÄSIHIHNAA KÄYTTÄEN

Ampumahiihtäjän makuuasento

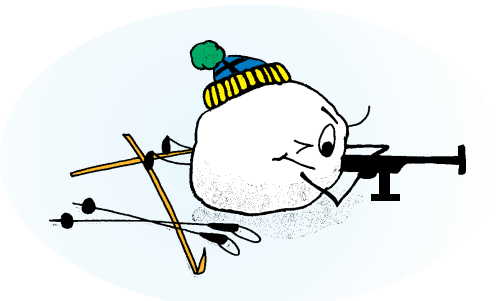
- vartalon ja aseiden välinen kulma
- oikea kyynärpää noin 20 - 25 sm aseesta oikealle, vasenkyynärpää noin 2 - 4 sm aseesta vasemmalle, ei aivan alla
- jalat oltava suorina leveässä asennossa jolloin saadaan paras tuki
- hartiat rentoina ei saa olla jännitteitä, molemmat olkapäät ovat lähes samalla korkeudella
- selkä suorana kiertoa ei saa olla
- lantio kokonaisuudessaan maata vasten
- aseiden piippu ja oikea jalka saman suuntaisina



AMMUNTA KÄSIHIHNAA KÄYTTÄEN

Vasemman ja oikean käden paikat

- etutukki on vasemman käden peukalotyven varassa. Sormella ei puristeta tukkia
- asetta kannattavan käden kyynärpään paikka on 2 - 4 cm aseeseen sivulla
- laukaisevan käden kyynärpään paikka on 20 - 25 cm aseeseen sivulla
- kyynärpäiden paikat ovat oikeat, jos molemmat olkapäät ovat lähes samalla korkeudella



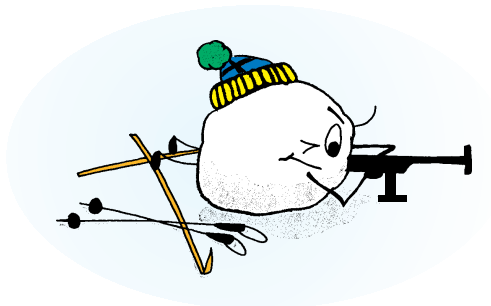
AMMUNTA KÄSIHIHNAA KÄYTTÄEN

Ampumahihnan paikka olkavarressa

- kyynärvarren yläosassa
- ei hauislihaksen päällä, hieman yläpuolella
- hihnan kireys oltava oikea
- hihnakäden kämmen työnnetään kiinni hihnatusen lähtöpisteeseen

Pään asento

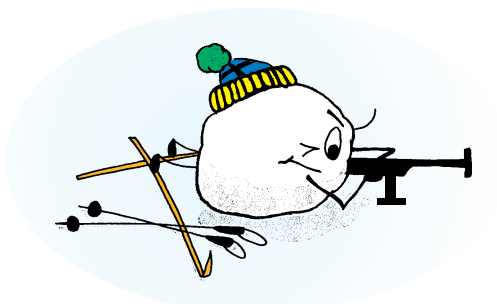
- silmä 1 - 5 cm diopterista eli takatähtäimestä
- pää on suorassa, päätä ei kuroteta eikä paineta vaan se on rennosti ja tiiviisti kiinni poskipakassa
- katse suunnattuna suoraan



AMMUNTA KÄSIHIHNAA KÄYTTÄEN

Tukin perän sijainti

- aseon perä asetetaan kaulan tyveen suuren rintalihaksen ja hartialihaksen väliin
- aseon perän on oltava tiiviisti hartiakuopassa



Ampumaharjoituksen kulku

1. Kylmälaukauksia M 10 - 20
2. Asentoharjoittelu MAKUU

- mennään ampuma-asentoon, suljetaan silmät muutamaksi sekunniksi, avataan silmät ja jos asento ei ole oikea aseennippu on siirtynyt johonkin suuntaan, tarvitaan korjauksia, käsillä ei saa siirtää asetta kohdalleen vaan siirto pitää tehdä vartalolla.
- tähtäys on siirtynyt oikealle - siirrä lantiota oikealle
- tähtäys on siirtynyt vasemmalle - siirrä lantiota vasemmalle
- tähtäys on siirtynyt ylös - siirrä lantiota eteenpäin
- tähtäys on siirtynyt alas - siirrä lantiota taaksepäin

Ampuma-asento on opeteltava todella hyvin jotta asento pysyy aina samanlaisena

