VINKKEJÄ AMPUMA-ASENNON RAKENTAMISEEN

MAKUUASENTO

ASENNON KORKEUS

Asennon korkeuteen oleellisesti vaikuttava tekijä on hyvän pään asennon saavuttaminen optimaalista tähtäysprosessia varten

Matalassa asennossa joudutaan usein tekemään kompromissi pään asennon suhteen

Tyypillisesti alahihnan koukku noin kahvan tasalla

Hyvä lähtökohta on, että käsivarret ovat samassa kulmassa maahan nähden

PÄÄN ASENTO

Korvat ovat vaakatasossa

Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm

Poskipakka tuodaan poskiluuta vasten (ei toisinpäin) siten, että

- pää on pystyssä
- niska rentona
- silmä keskellä takatähtäintä symmetrisesti

JALAT

Molemmat jalat ojentuneena suoraksi, jalkaterät kääntyvät ulospäin

Oikea jalka ampumalinjan suuntainen tai hieman auki ulospäin (oikealle)

VARTALON ASENTO

Vartalo aseen takana

Lantiolinja ja selkäranka ovat suorana, kohtisuorassa toisiinsa nähden

Vasen hartia voi olla hieman eteenpäin työntyneenä

VARTALON KULMAN PIENENTYESSÄ

- Vasemman käden paikka tulee lähemmäs
- Perä on lyhyempi
- Hartiat enemmän kohtisuorassa ampumalinjaan nähden

VARTALON KULMAN KASVAESSA

- Vasemman käden paikka tulee kauemmas
- Perä on pidempi
- Hartialinja enemmän ampumalinjan suuntainen

Hyvä lähtökohta on, että oikea jalka on piippulinjan suuntainen ja jalkaterä aseen takana.

KÄDET JA HARTIAT

Ase lepää peukalon tyvilihaksen päällä (sormilla ei puristeta tukista), ranne suorana kyynärvarren jatkeena

Oikea olkapää hieman vasenta ylempänä

Hihnan paikka olkavarrella siten, että syke ei tule häiritsevästi läpi

TUKIALUE MUODOSTUU HIHNAKÄDEN OLKAPÄÄN JA KAHVAKÄDEN KYYNÄRPÄÄN VÄLILLE

Aseen sijainnin tulisi olla tukialueen keskellä

Asennon pysyttävä tasapainossa, vaikka oikea käsi ei olisi kahvalla

Hihnakäden kyynärpää lähes aseen alla tai hieman sen ulkopuolella

Oikea kyynärpä suurinpiirtein samalla linjalla vasemman olkapään kanssa sivusta katsoessa

Paineen tulsi välittyä perälevyyn mahdollisimman tasaisesti

Liipasinsormi ei kosketa tukkiin (ainoastaan liipasimeen)

Kahvakäden ranne kyynärvarren jatkeena

LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

KORKEUDEN SUUNTAUS

Tähtäyksen tulee olla oikealla korkeudella asennon, erityisesti etukäden, ollessa rento. Hienosäätö tehdään ensisijaisesti muuttamalla perän korkeusuuntaista sijaintia olkapäätä vasten. Koukku voidaan asettaa lopuksi vahvistamaan tätä sijaintia jatkossa.

Etukäsi lepää rentona aseen alla tuettuna hihnapidikkeeseen, jonka etäisyyttä muuttamalla voidaan tarvittaessa vaikuttaa tähtäyspisteen luonnolliseen korkeuteen.

SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja

KIHU · SAL SUOMEN AMPUMAURHEILULIITTO FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION · SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO FINNISH BIATHLON FEDERATION · LAPUA

VINKKEJÄ AMPUMA-ASENNON RAKENTAMISEEN

PYSTYASENTO

VARTALON ASENTO

Lantio osoittaa suoraan kohti taulua ja sitä työnnetään ampumalinjan suuntaan, mikä mahdollistaa tukikäden olkavarren tukemisen kylkeen ja kyynärpään asettelun suoliluun harjan päälle

Aseen sijainti on tukialueen päällä, mahdollisimman keskellä

Ylävartalo kaarella taaksepäin alaselästä alkaen mahdollistaen aseen painon sijoittumisen vartalon keskelle

Lantiolinja ampumalinjan suuntainen

Hartialinja hieman kääntynyt kohti taulua

ASENNON YDINKOHDAT

LUUSTON TARJOAMAN TUEN HYÖDYNTÄMINEN

Ampuja-kivääri -yhdistelmän painopiste on tukialueen päällä

HYVÄ TASAPAINO

Kehon huojunta minimoidaan

ASEEN HALLINTA JA HYVÄ PITOKYKY

JALAT

Etujalka on suurin piirtein pystysuorassa

Jalat suorina, mutta polvet eivät ojennettuna ns. "takalukkoon"

Etummainen jalkaterä kohtisuoraan ampumalinjaan nähden, takimmainen hieman kiertyneenä ulospäin ja molemmat jalkaterät samalla tasolla. Mikäli tämä ei onnistu, voidaan asentoa avata hieman, kuitenkin niin, että lantio on jalkaterien linjan suuntainen

Jalat hartioiden leveydellä tai hieman leveämmällä

Paino hieman enemmän etujalalla (60-40) tai tasan molemmilla jaloilla (50-50)

Paino jakautuu jalkapohjalla tasaisesti

LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla, eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja

KORKEUDEN SUUNTAUS

Tähtäyksen tulee olla oikealla korkeudella asennon, erityisesti etukäden, ollessa rento. Hienosäätö tehdään ensisijaisesti muuttamalla perän korkeusuuntaista sijaintia olkapäätä vasten. Koukku voidaan asettaa lopuksi vahvistamaan tätä sijaintia jatkossa.

PÄÄN ASENTO

Poskipakka tuodaan poskiluuta vasten (ei toisinpäin) siten, että

- pää on pystyssä
- niska rentona
- silmä keskellä takatähtäintä symmetrisesti

Korvat ovat vaakatasossa

Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm

KÄDET

LIIPAISINKÄSI:

- Olkapää alhaalla ja rentona – perälevy tiukasti tuettuna lähelle olkaniveltä hieman hauislihaksen puolelle tai olkapään ja rintalihaksen väliin
- Ranne suorana, kädellä napakka ote kahvasta, liipasinsormi irti tukista
- Kyynärpää hieman vaakatasoa alempana

TUKIKÄSI (ASEEN ALLA):

- Lähes pystysuorassa, jolloin aseen paino siirtyy luuston tukemana alaspäin
- Olkavarsi tiukasti kylkiluita vasten
- Kyynärpää toimii tukipisteenä suoliluun harjan päällä
- Tukin korkeus etukäden kohdalta säädetään vastaamaan kyynärvarren mittaa siten, että asetta ei tarvitse kannatella lihaksilla

KIHU

SAL SUOMEN AMPUMAURHEILULIITTO FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO FINNISH BIATHLON FEDERATION

LAPUA