

# ASEEN HALLINTA

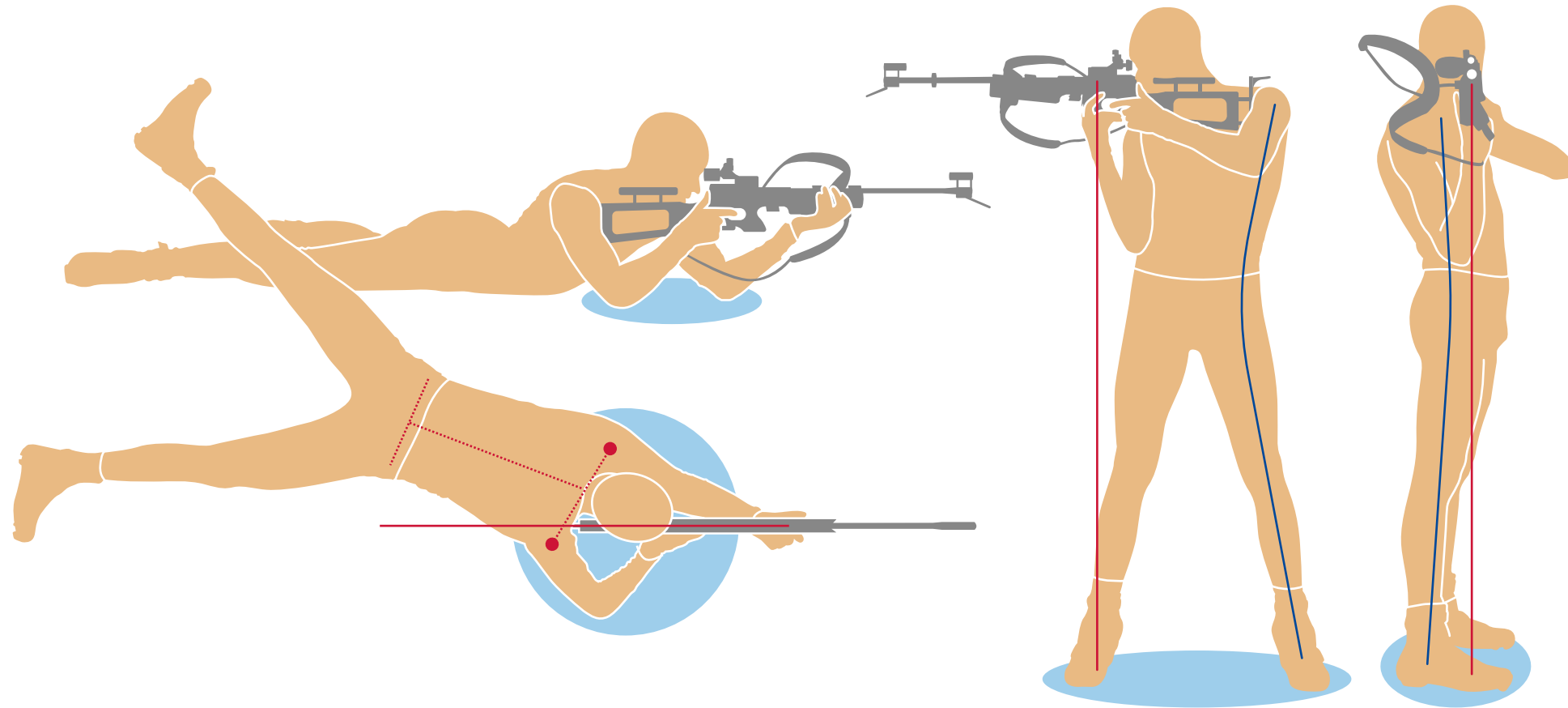
## HYVÄ AMPUMA-ASENTO

### AMPUMA-ASENNOLLA ON KOLME PÄÄTEHTÄVÄÄ:

1. Mahdollistaa hyvä aseiden hallinta ja pito
2. Mahdollistaa hyvä tähtäysprosessi
3. Mahdollistaa hyvä liipaisuprosessi

### AMPUJA KÄYTTÄÄ VARTALON TUKIPISTEITÄ JA TUKIVÄLINEITÄ SAAVUTTAAKSEEN RENNON ASENNON:

- Asento on luonnollinen ja toistettavissa
- Ase on säädetty vartalon ehdoilla
- Pito on pidettävissä mahdollisimman pienellä alueella
- Rekyylin liike on suoraan ylös-alas ja mahdollisimman pieni



## LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

### TÄHTÄYSPISTEEN PAIKKA ON TAULUN KESKELLÄ, KUN ASENTO ON RENTO JA LUONNOLLINEN

#### TARKASTAMINEN:

1. Hae oikeanlainen tähtäinkuva
2. Sulje silmät, hengitä normaalisti ja rentoudu uloshengityksellä luonnolliseen asentoon
3. Avaa silmät → mikäli tähtäinkuva on muuttunut, tee korjauksia asennon suuntaukseen ja tarkista uudelleen

#### KORKEUDEN SUUNTAUS

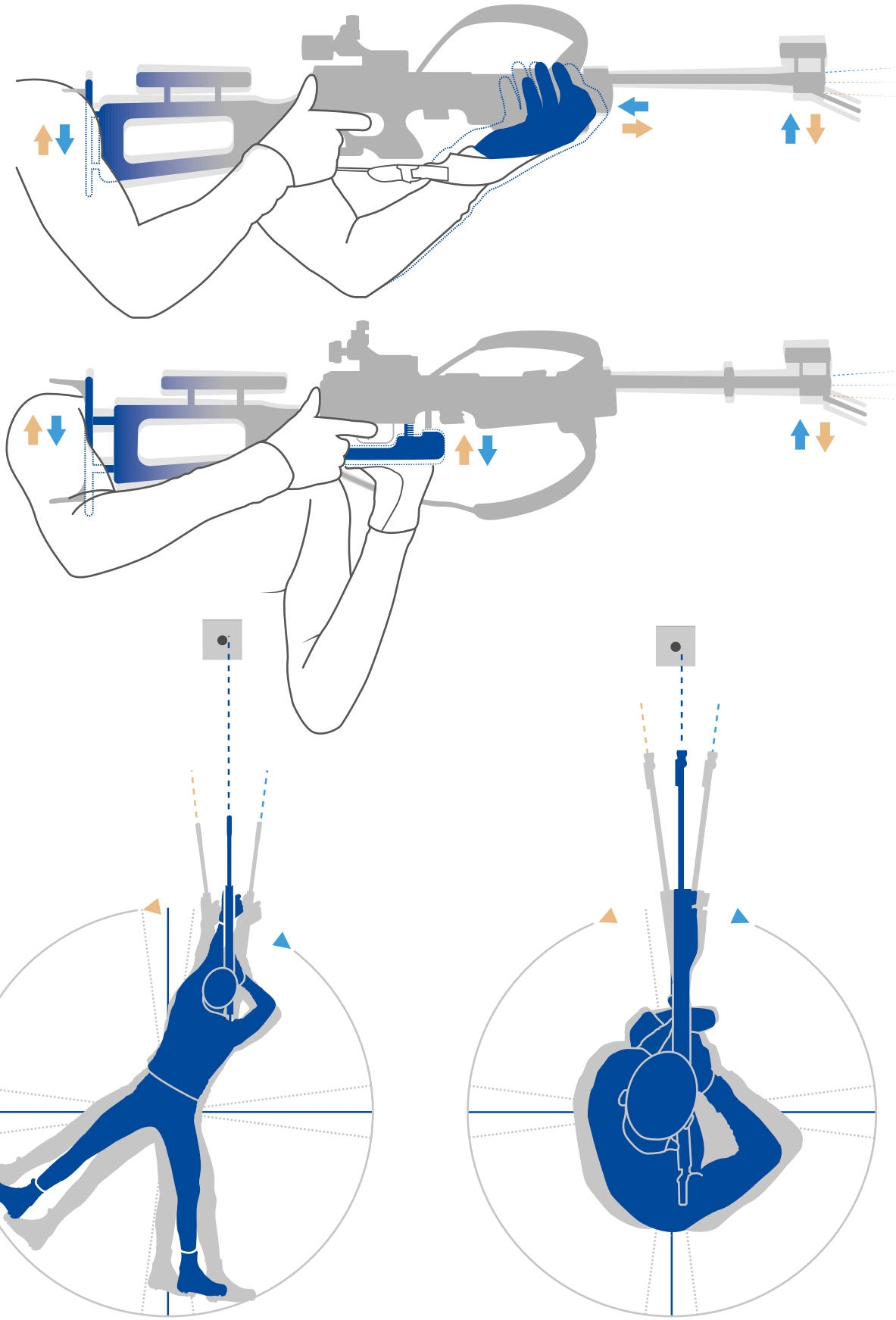
Varmistetaan, että taulun korkeuslinja löytyy luonnollisesti asennon ollessa rento. Tärkeää on, että erityisesti etukäsi lepää rennosti tukin alla. Tällöin aseiden hallinta korkeussuunnassa ei vaadi ylimääräistä lihastyötä.

Asennon ollessa rento ja vakaa korkeussuuntaa voidaan hienosäätää muuttamalla tukin perän korkeussuuntaista sijaintia olkapäätä vasten. Koukku voidaan asettaa lopuksi vahvistamaan tätä sijaintia jatkossa.

Makuuasennossa korkeuden suuntausta voidaan säätää myös muuttamalla hihnanpidikkeen paikkaa ja hihnan kireyttä. Pystyasennossa voidaan säätää tukin korkeutta etukäden tuen kohdalta.

#### SIVUTTAISEN SUUNATUS

Mikäli asento ei osoita sivusuunnassa taulun keskelle, koko asentoa on käännettävä, ei pelkästään yhtä kehon osaa.



### VAKIOIDUT RUTIINIT TÄRKEITÄ TOISTETTAVUUDEN KANNALTA:

- Ampumapaikan lähestyminen samalla tavalla
- Ampuma-asennon rakentamisen rutiinit samalla tavalla
  - Makuu: polvien paikka laskeutuessa, vartalon kulma, tukikäden kyynärpäätä matolla
  - Pysty: jalkojen paikka, lantio- ja hartialinjan suunta, tukikäden kyynärpäätä lonkalla

## PITO JA LIIKEKONTROLI

### TÄRKEIN YKSITTÄINEN AMMUNNAN PERUSTAITO → LUO EDELLYTYKSET LAUKAUSTEN TEKNISELLE SUORITTAMISELLE

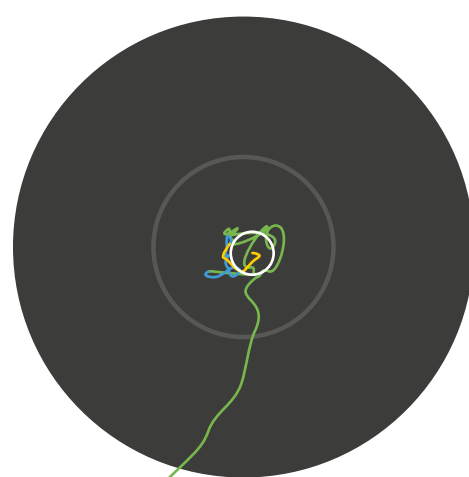
- Edellytyksenä
  - Rento ja tasapainoinen ampuma-asento
  - Tasapaino
  - Asentokestävyys
  - Taito hallita aseiden liikkeitä

#### PITO

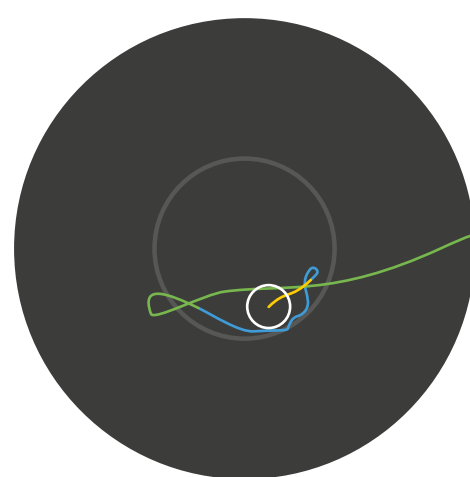
kyky pitää tähtäyspistettä tavoitellun osuman kokoisella alueella - pitoalueen pienentyminen lisää todennäköisyyttä osua tavoiteltuun kohtaan

#### LIIKEKONTROLI

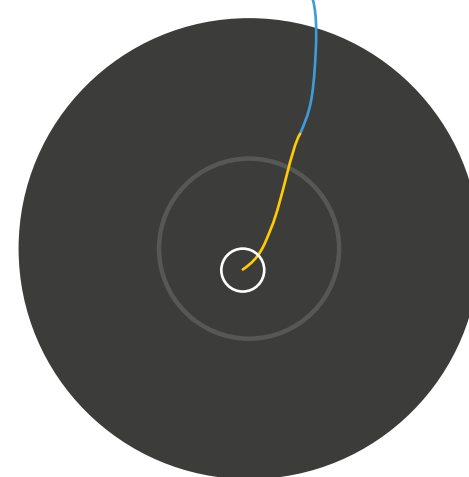
kyky liikuttaa tähtäyspistettä hallitusti ja vakauttaa liike



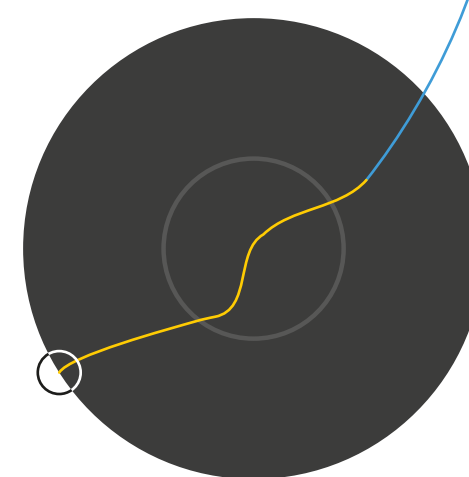
HYVÄ PIDON VAKAUTUS OSUMA-ALUEEN SISÄLLE (MAKU)



HYVÄ PIDON VAKAUTUS OSUMA-ALUEEN SISÄLLE (PYSTY)



HYVÄN LIIKEKONTROLLIN TUNNISTAA HALLITUSTA LÄHESTYMISESTÄ JA LIIKKEEN HIDASTUMISESTA ENNEN LAUKAUSTA (PYSTY)



HUONO LIIKEKONTROLI JOHTAA HELPOTI "HEITTO LAUKAUKSIIN" (PYSTY)

... -0.6 s   -0.6 ... -0.2 s   -0.2 ... 0.0 s   ○ osuma

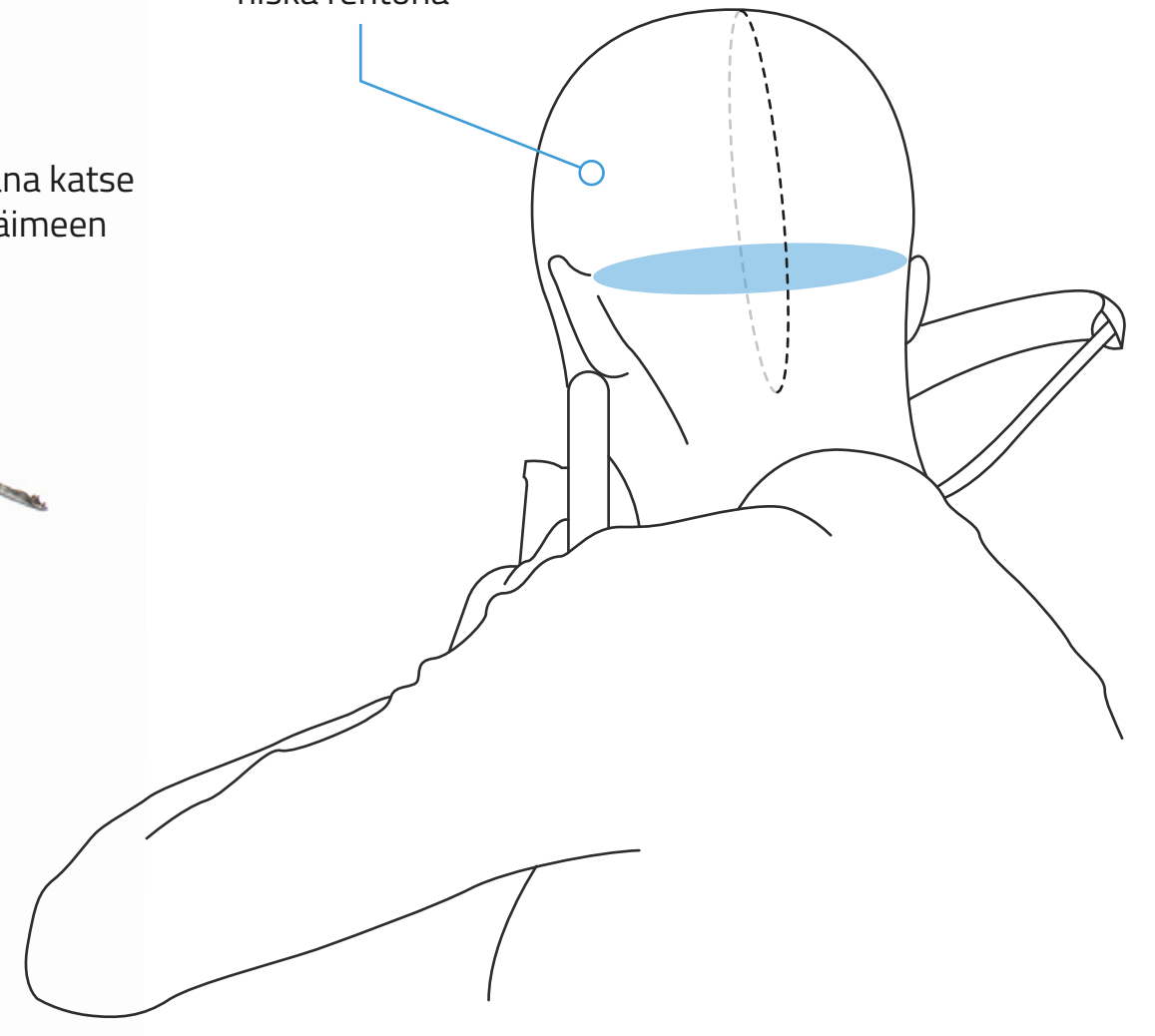
# TÄHTÄYS

Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm ja molemmat silmät auki tähdätessä

## HYVÄN TÄHTÄYKSEN MAHDOLLISTAVAT

Tarkan tähtäyksen aikana katse tarkennettuna etutähtäimeen

Pää suorassa ja niska rentona



### ETUTÄHTÄIMEN REIKÄKOKO



LIIAN PIENI



HYVÄ



LIIAN ISO

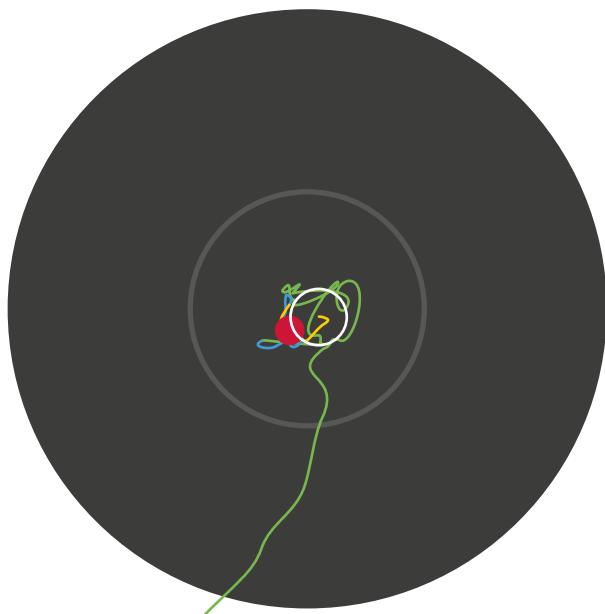


Tarvittaessa silmälapun käyttö ei tähtävään silmän edessä. Suositeltavaa aloittaa ilman silmälapputa, sillä se helpottaa tähtäimien keskittämistä ja tuuliviirien lukemista.

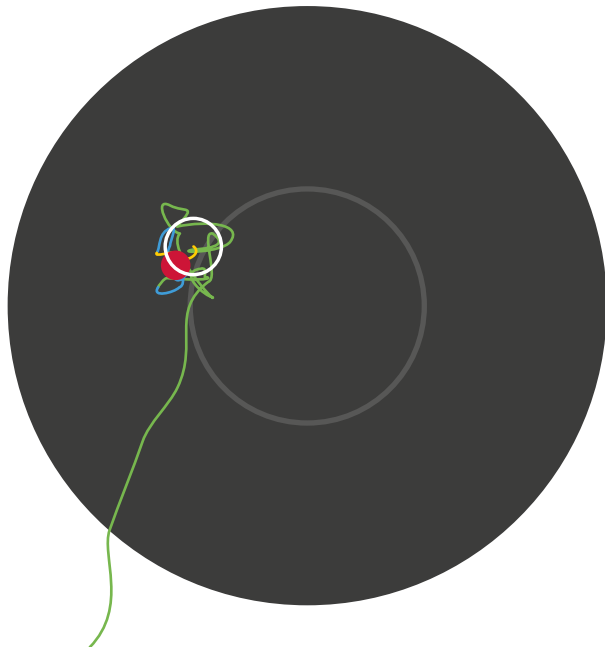
### TÄHTÄYKSEN TARKKUUTEEN VAIKUTTAVAT

taululle tulo ja tähtäinsymmetria

... -0.6 s ... -0.6 ... -0.2 s ... -0.2 ... 0.0 s  
○ osuma ● tähtäyksen painopiste -0.6 ... 0.0 s



TARKKA TÄHTÄYS



TÄHTÄYSVIRHE

## TÄHTÄYKSEN OSA-ALUEET

### TAULULLE TULO

Säännöllinen taululle tulo mahdollistaa tarkan tähtäämisen toistettavasti.

Lähesty aina samalla tavalla ja samasta suunnasta.

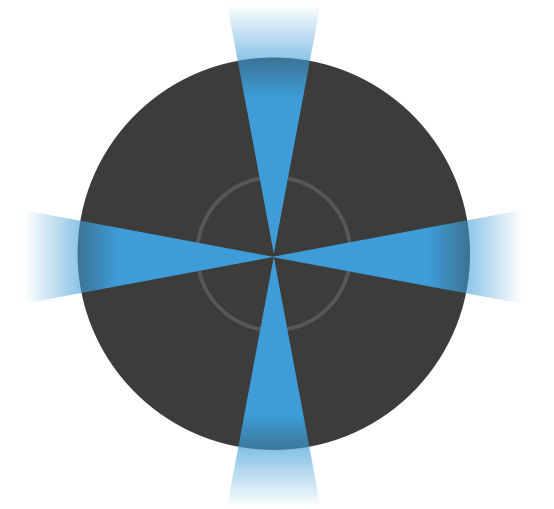
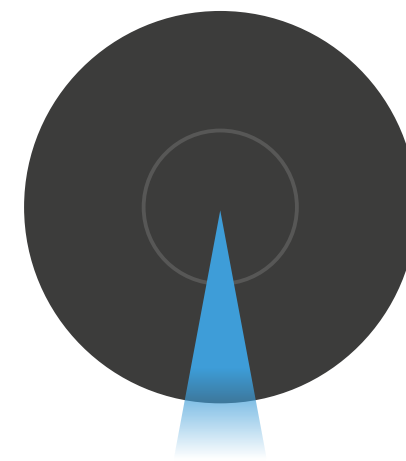
Vaihteleva taululle tulo heikentää tähtäyksen tarkkuutta.

### MAKU

Taululle tulo tapahtuu alhaalta ylöspäin viimeisen uloshengityksen mukana pysähtyen luonnolliseen kohtaan oikealle korkeudelle.

### PYSTY

Vain yhden suunnan kontrollointiin keskittyminen helpottaa oppimista ja suorituksen automatisointia, joten alkuvaiheessa on suositeltavaa lähestyä taulua suoraan ylhäältä, alhaalta tai sivulta. Huipputasolla lähestyminen tapahtuu lähes kaikilla suoraan sivulta, sillä se mahdollistaa nopean suorittamisen. Olennaista on pystyä hidastamaan liikettä ennen laukausta.



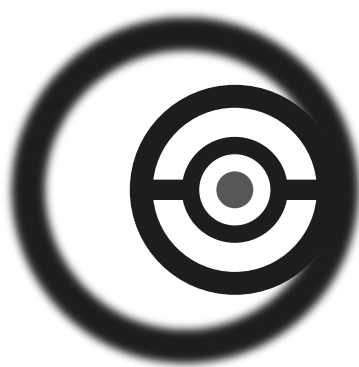
### TÄHTÄINSYMMETRIA

on tähtäyksen tärkein asia

Takatähtäimen, etutähtäimen ja taulun tulee olla toistensa keskellä symmetrisesti



OIKEA



VÄÄRÄ



VÄÄRÄ

### TÄHTÄYSAIKA

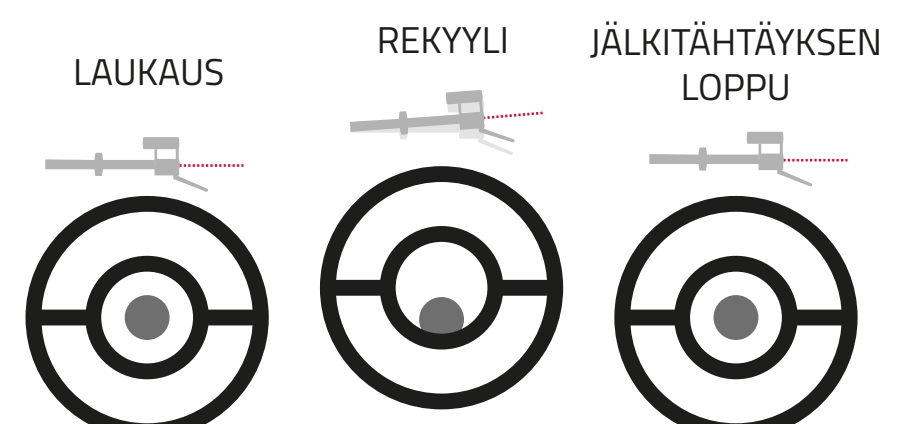
Tarkan tähtäyksen kesto 2-3 s (korkeintaan 5 s)

1 2 3 4 5 Mikäli laukaus pitkittyy, aloita prosessi alusta

- Tähtäyksen pitkittyessä silmä väsyä, lihakset kiristyvät, eivätkä pito ja liikekontrolli ainakaan enää parane
- Käytä aikaa valmistautumiseen eikä enää tarkkaan tähtäämiseen

### JÄLKITÄHTÄYS

- Tähtäystä tulee jatkaa, kunnes tähtäinkuva on palannut rekyynin jälkeen taulun keskelle
- Ennaltaehkäisee liipaisuvirheitä ja laukauksen ennakointia
- Helpottaa virheiden tunnistamista



Kun pito on vakaa ja liipaisu puhdas, rekyyli suuntautuu ylös ja palaa taulun keskelle laukauksen jälkeen

# HENGITYS JA LIIPAISU

## HENGITYKSEN TEHTÄVÄT

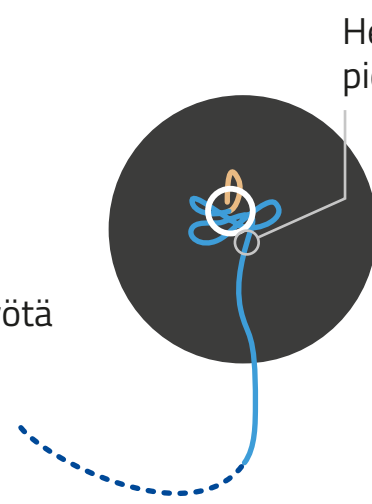
### 1. LUO AMMUNNAN RYTMIN

- Kaikki suoritusrutiinin vaiheet liitettävissä hengityksen vaiheisiin
- Samalla tavalla toistaminen mahdollistaa suorituksen automatisoinnin harjoittelun myötä

### 2. VARMISTAA ELIMISTÖN HAPENSAANNIN

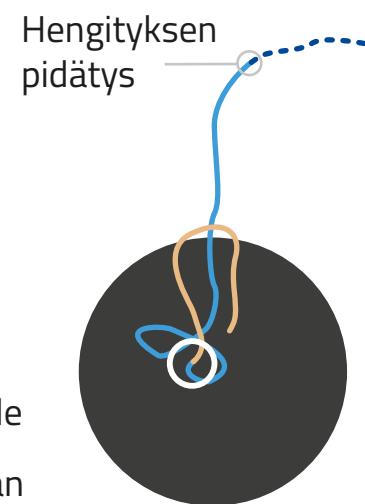
### 3. RENTOUTTAA KEHOA

- Uloshengityksellä pyritään rentouttamaan kehoa ylimääräiset jännitystilat pois



#### MAKUAMMUNTA

- Liipaisimella esipuristus lähellä laukeamisvastusta
- Tuonti uloshengityksen mukana oikealle korkeudelle
- Jälkipito jälkitähtäyksen ajan



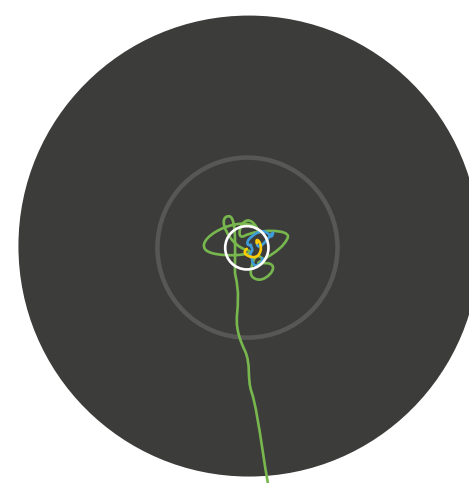
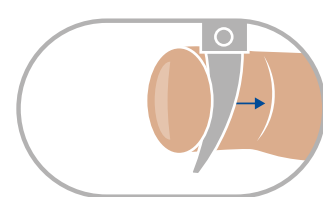
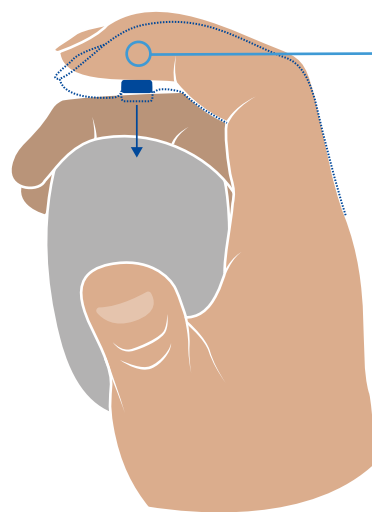
#### PYSTYAMMUNTA

- Liipaisimella esipuristus lähellä laukeamisvastusta
- Hengityksen pidätyksen aikana hallittu tuonti tauluun
- Jälkipito jälkitähtäyksen ajan

## LIIPAISUTEKNIikka

### HYVÄN LIIPAISUN EDELLYTYKSET

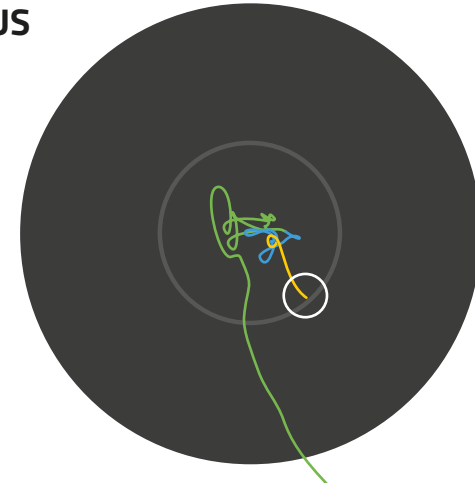
- Puristus suoraan taaksepäin
- Tukeva ote kahvasta, mutta liipaisun aikana puristuksen lisäys vain liipaisusormella
- Optimaalinen liipaisun kehitys laukauksen eri vaiheissa
- Optimaalinen ajoitus



PUHDAS LIIPAISU (MAKU)

### LIIPAISUN PUHTAUS

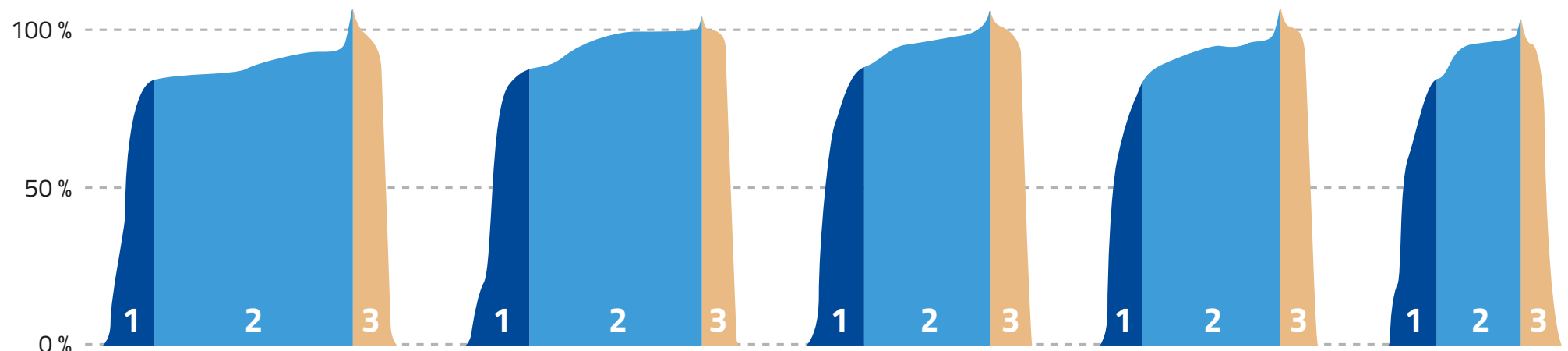
- ... -0.6 s
- 0.6 ... -0.2 s
- 0.2 ... 0.0 s
- osuma



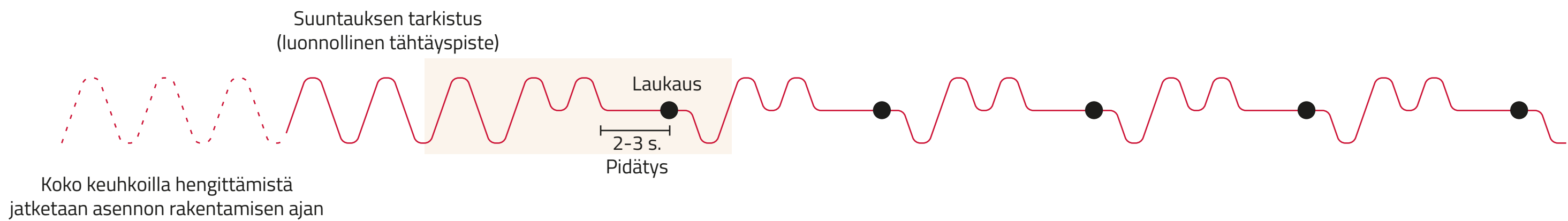
EPÄPUHDAS LIIPAISU JOHTAA USEIN OSUMAAN KAUAS PITOALUEESTA (MAKU)

### KOLME VAIHETTA

- ETUVETO:** Aseta sormi liipaisimelle ja lisää puristusta aggressiivisesti, kunnes olet hyvin lähellä aseiden laukeamisvastusta. Lähestyttäessä taulun keskustaa liipaisimella on oltava esipuristus.
- LAUKAUS:** Pidä puristus vakaana tähtäyksen ajan ja purista laukaus-hetkellä sen verran, että juuri ylität laukeamisvastuksen (ei enempää).
- JÄLKIPITO:** Sormi pois liipaisimelta jälkitähtäyksen jälkeen. Tämä vaihe nopeutuu toistojen myötä automaattisesti.

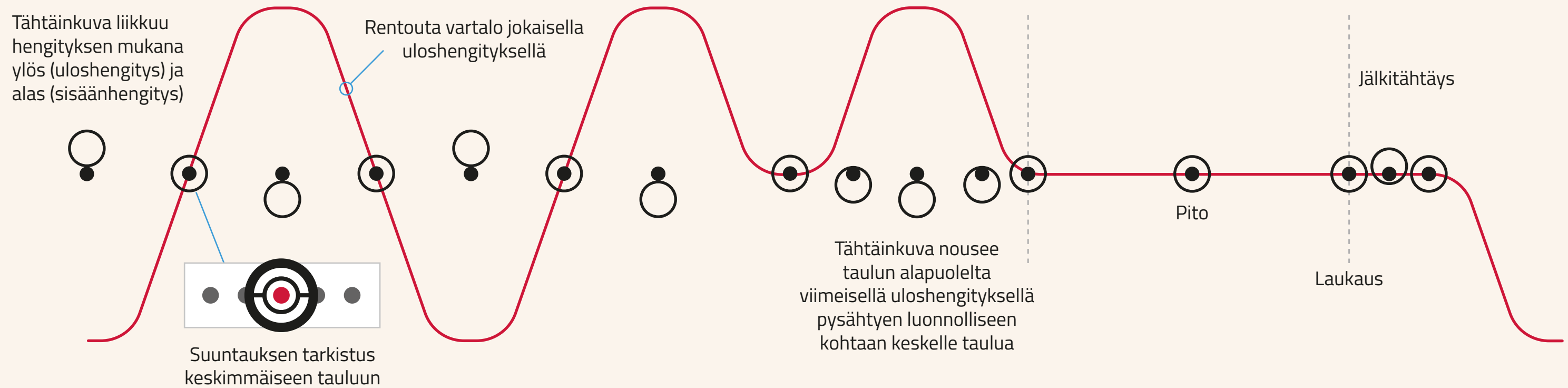


Liipaisun kolme vaihetta



Koko keuhkoilla hengittämistä jatketaan asennon rakentamisen ajan

### MAKUAMMUNNASSA TÄHTÄINKUVA LIIKKUU HENGITYKSEN MUKANA



### PYSTYAMMUNNASSA HENGITYS TAPAHTUU PALLEAHENGITYKSENÄ ASEEN LIIKKEISIIN VAIKUTTAMATTA

