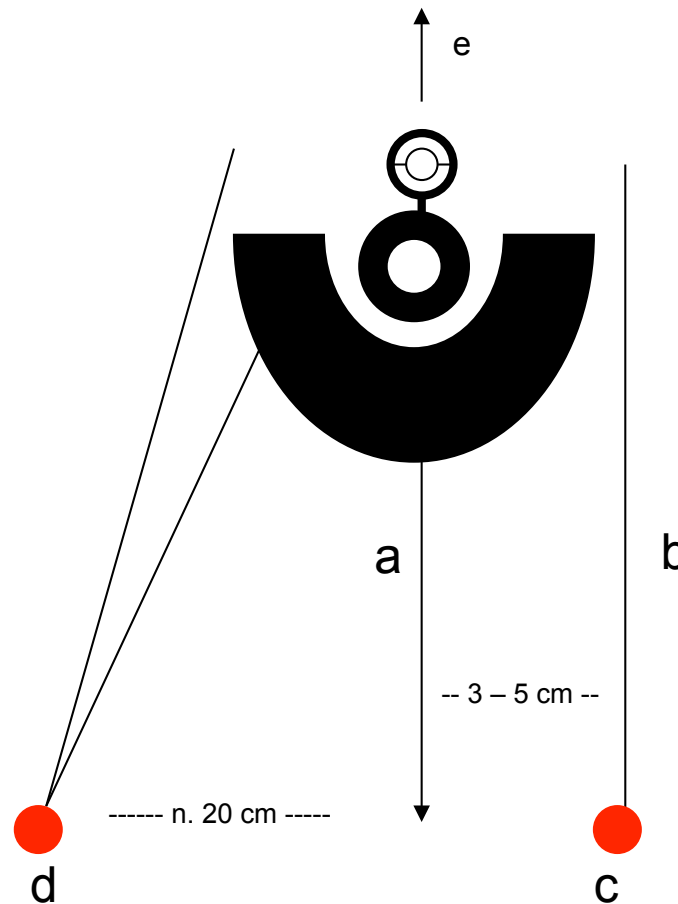


Makuuasento



- a) Aseen painopiste
- b) Vartalon painopiste
- c) Asetta kannattava kyynärpää
- d) Laukaisevan käden kyynärpää
- e) Rekyyli suoraan ylös

Laukaisevan käden
kyynärpää n. 20 cm
sivulla

Asetta kannattavan käden kyynärpää
n. 3-5 cm ase-
painopisteestä sivulla

Ote kahvasta ja laukaiseminen

Ote kahvasta

- ranne suorana
- tiukka ote, ei liian kova puristus

Laukaiseminen

- etuvedon poistaminen
- puristuksen lisääminen
 - pääosin etusormella
 - koko käden puristus

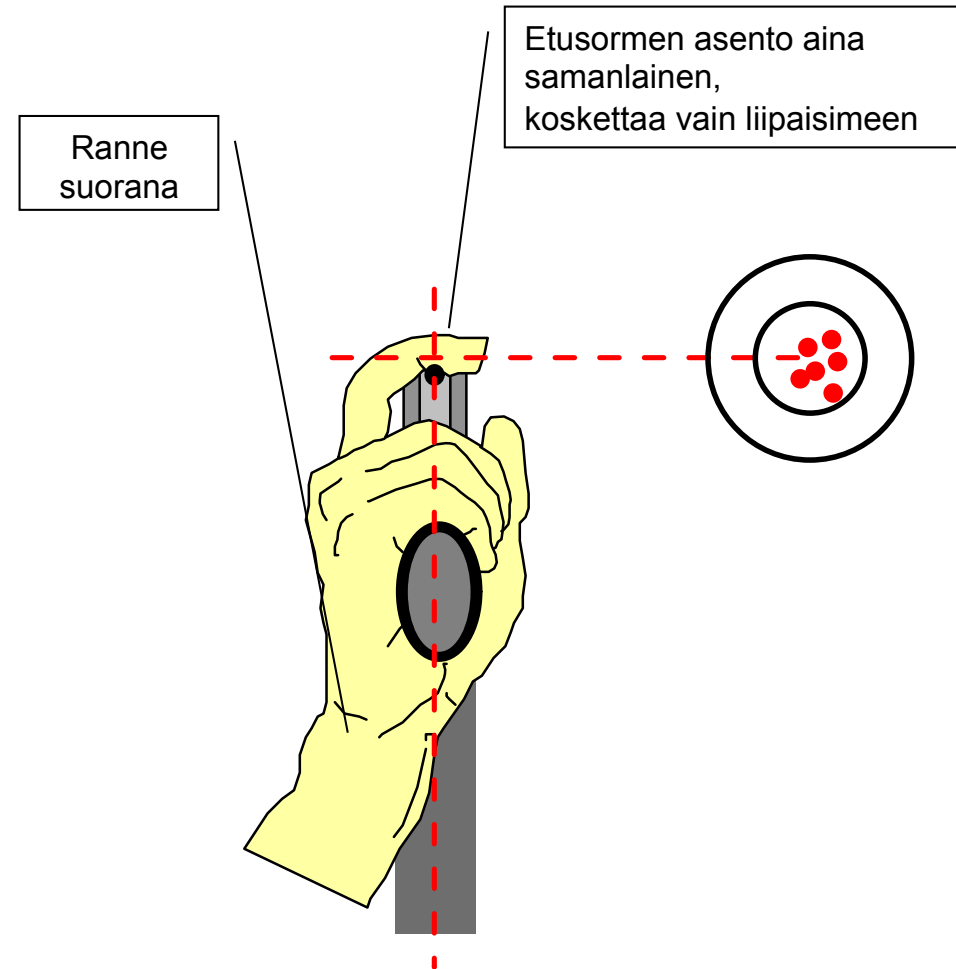
-laukaisu päättäväisesti

- lataaminen
- uusi laukaus

Liipaisu kestää 1 – 2 sekuntia

Ongelmat:

- liipaisuvoiman lisäys
- liipaisuun ajoitus ja liikesuunta



Ote etutukista

Asetta kannattelevan käden asento

- ase lepää kämmenpohjassa, peukalotyvilihaksen päällä, käsivarsi hieman kierrettynä vasemmalle, jolloin ranne lukittuu jänteiden ja nivelsiteiden avulla
- käsi tukeutuu hihnankiinnikkeeseen kiinni
- kädellä ei puristeta aseensa tukkia

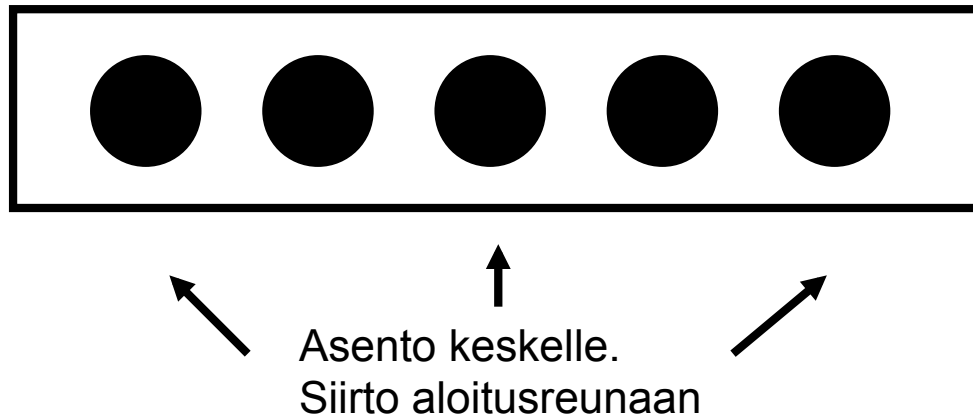
Asetta kannattelevan käden tehtävä

- kädellä ainoastaan kannatellaan asetta
- käden oikealla asennolla estetään aseensa kallistuminen asetta siirrettäessä taulusta toiseen
- ei saa ohjata asetta

Ampuma-asennon säilyttäminen

Ampuma-asennon ottaminen

- ampumapaikalle tullessa tarkistetaan hihnan kireys käsivarressa
- otetaan ampuma-asento opetellulla tavalla
- tarkistetaan ampuma-asento taululaitteen keskelle, josta siirretään reunaan



- sarjan aikana asetta siirretään vartalon avulla, ei kannattavalla kädellä