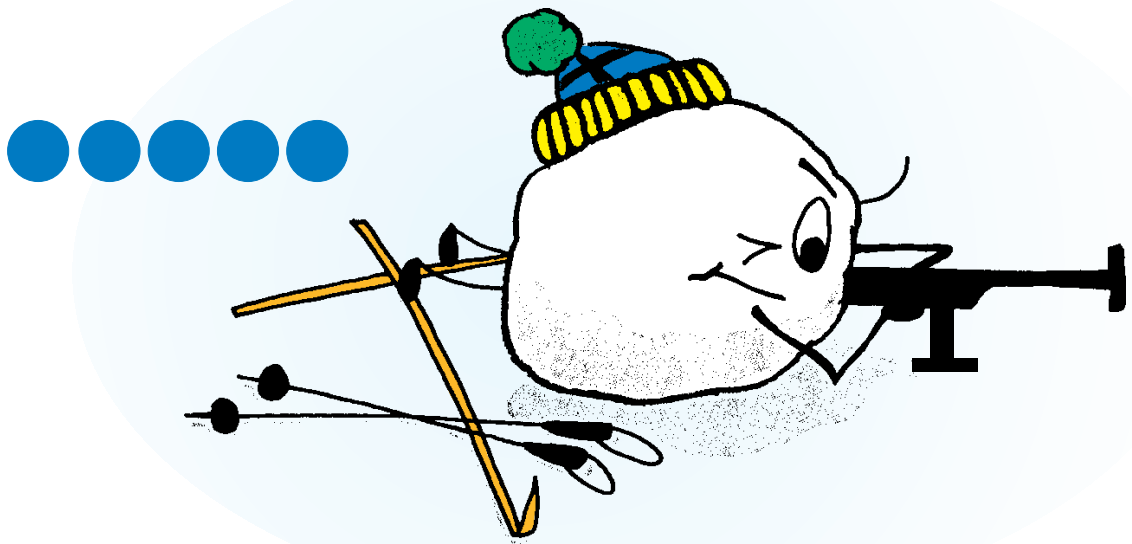


SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION



OHJAAJA OPAS 1

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO FINNISH BIATHLON ASSOCIATION



Suomen Ampumahiihtoliitto ry

Oppaan aineisto koottu:

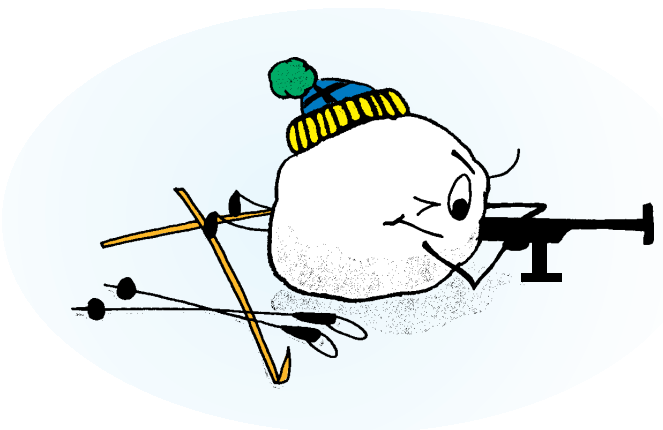
**Ohjaajanopas 1-2
Ampumahiihdon valmennusopas**

Oppaitten toteuttajat

**Esa Haapala
Heikki Haimi
Urpo Honka-Hallila
Heikki Oksman**

Piirroksset

**Lasse Hellsten
Juhani Kupsanen**



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO FINNISH BIATHLON ASSOCIATION

Ohjauksen kulku



1. Leikki / Peli
 - alkulämmittelynä
2. Asiat teoriassa
 - turvamääräykset
 - makuuammunta teoriassa
 - miten eri asentovirheet korjataan
 - tuen paikka
 - hihnan paikka, pituus
3. Sovellettu harjoitus
 - makuuammunta käytännössä
 - asennon otto sokkona
 - ampuma-asento on silloin oikea jos ase pysyy kohdittuneena tähdätyyn täplään kun on pidetty silmiä kiinni muutaman sekunnin
 - tuen paikka opeteltava
 - hihnan oikea kireys
4. Leikki / Peli



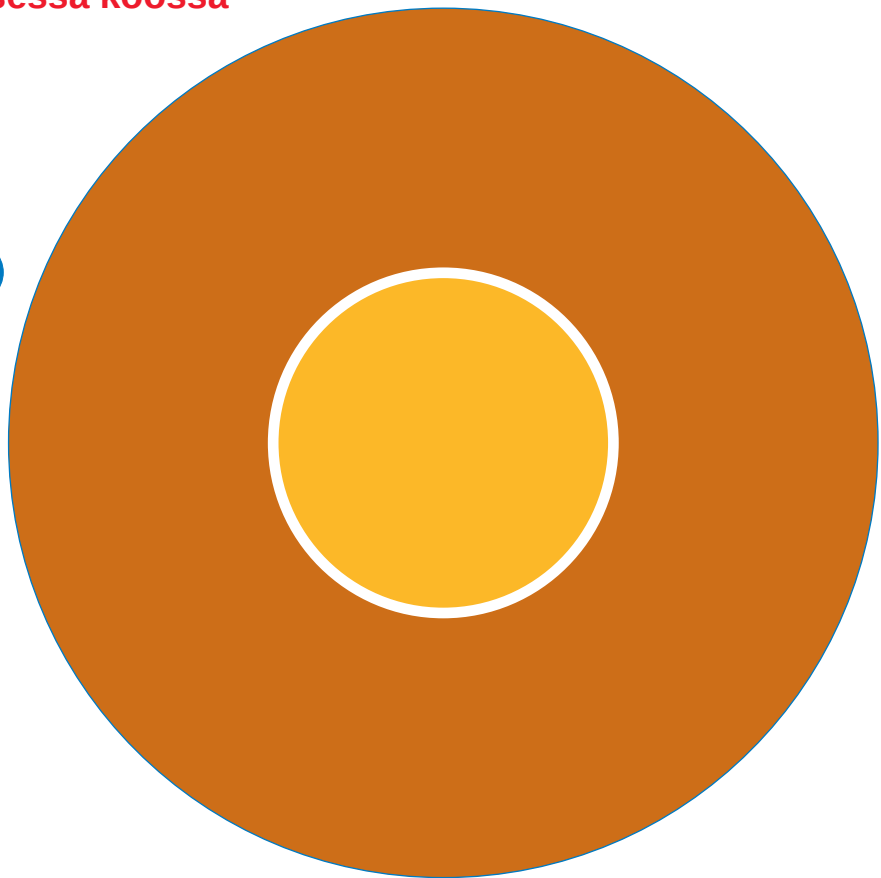
SÄHÄKÄT

alle 15v

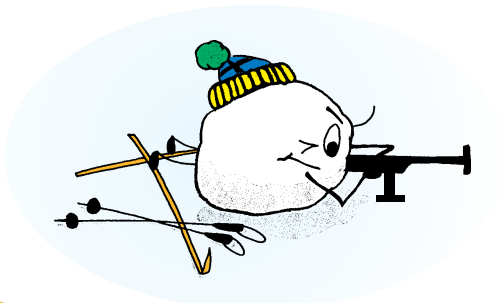
OSUMA - ALUEET

Tähtäysalue ja pystyammunnan osuma-alue

Taulu on luonnollisessa koossa



Makuuammunnan
osuma-alue



SORMEN PAIKKA LIIPASIMELLA

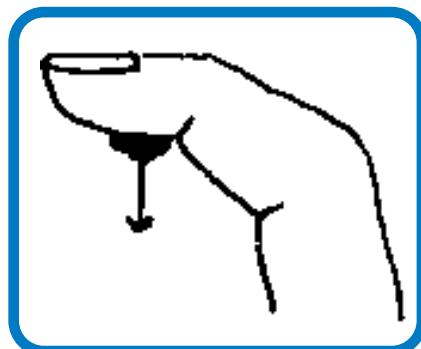
Ote aseesta, tähtääminen ja hengitys

- käden ote sormi suorana, irti tukista
- kosketus liipaiseimeen etunivelellä
- tietoinen liipaisu puristetaan etunivelellä suoraan taakse
- pari-kolme syvään hengitystä, puhalla vähän ulos, pidätä aavistus henkeä ja laukaise, pari-kolme henkäystä ja uusi laukaus...



OIKEIN

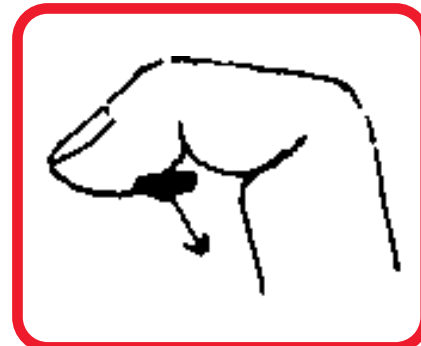
Veto suoraan taakse,
ei vaikuta aseeseen
kallistumiseen.



Liipaisin vastus tulee olla
yli 500 g.

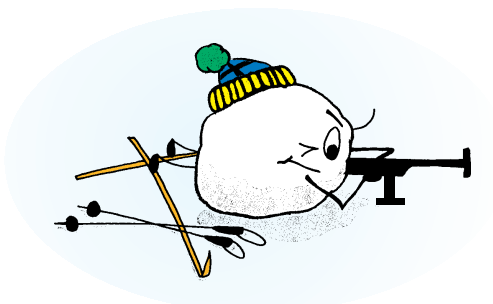
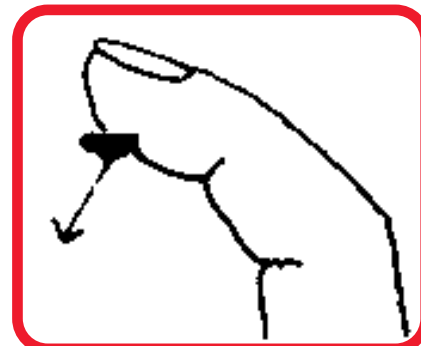
LIIAN LÄHELLÄ

Saattaa kallistaa asetta vasemmalle.



LIIAN KAUKANA

Saattaa kallistaa asetta oikealle.

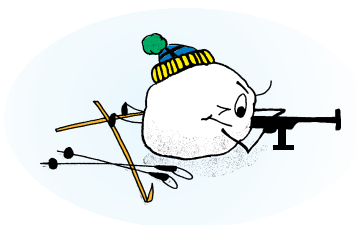


AMPUMATUKI

Ampumatuki

Maksimi korkeus 25 sm, tuen paksuus noin 5 sm, tasasivuinen, päällä voi olla ohut pehmuste esim. telttapatjan siivu.

Maatuen pituus noin 30 sm



58-107

AMMUNTA TUKEA KÄYTTÄEN

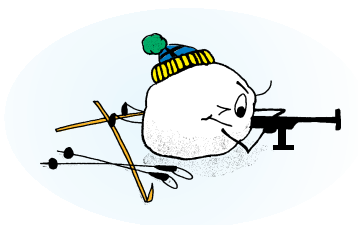
Ammunta tukea käyttäen

- N/M 11 sarjoissa saa käyttää tukea aseensa alla helpottamaan ammuntaa
- huoltajan apu on sallittu
 - tuo aseensa ja tuen ampumapaikalle
 - pyritään siihen että kilpailija itse lipastaa ja lataa aseensa (turvallisuustekijät)
 - huoltajan tulee MYÖS osata aseensa oikea käsittely, kannettava asetta piipusta, piipun on osoitettava ylöspäin
- tuen maksimi korkeus 25 cm
- tuen oltava tasapintainen



Huomaa tuen paikka aseensa alla,
on oltava lähellä tukin etuosaa.

10. - 85



PELIT JA LEIKIT

Tunnin sähkökkä

Välineet: sukset ja sauvat, lenkkarit ja lenkkipuku, ase.

Osallistujat lähtevät (hiihtävät/juoksevat) lähtöpaikalta ampumapaikalle ja ampuvat sovitun määrän laukauksia ja palaavat lähtöpaikalle, ohilaukaus tuo pienen sakkolenkin, hitain tai kaksi putoaa pois, muut jatkavat kunnes nopein on voittanut kisan ja hän on kisan sähkökkä.

Voidaan toteuttaa juosten, hiihtäen sauvojen kanssa tai ilman.

Toimii myös pudotuskisana voittaja jatkoon.



Tarkkaavaisuusvisa

Välineet: sukset ja sauvat, lenkkarit ja lenkkipuku, ase.

Osallistujat lähtevät (hiihtävät/juoksevat) lähtöpaikalta ampumapaikalle ja ampuvat sovitun määrän laukauksia määrättyyn täplään ja palaavat lähtöpaikalle, väärin ampunut putoaa jatkosta jatketaan kunnes voittaja on löytynyt.

Voidaan toteuttaa juosten, hiihtäen sauvojen kanssa tai ilman.

Toimii myös pudotuskisana voittaja jatkoon.

