

AMMUNTA KÄSIHIHNAA KÄYTTÄEN

Ampumahiihtäjän makuuasento

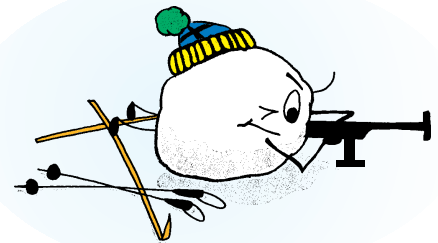
- vartalon ja aseiden välinen kulma
- oikea kyynärpää noin 20 - 25 sm aseesta oikealle, vasenkyynärpää noin 2 - 4 sm aseesta vasemmalle, ei aivan alla
- jalat oltava suorina leveässä asennossa jolloin saadaan paras tuki
- hartiat rentoina ei saa olla jännitteitä, molemmat olkapäät ovat lähes samalla 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



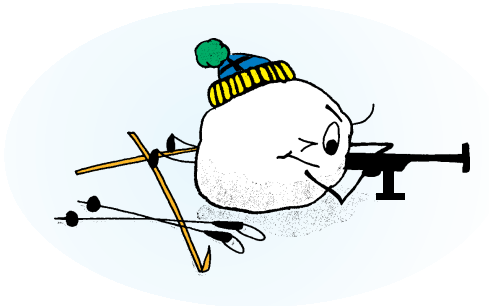
AMMUNTA KÄSIHIHNAA KÄYTTÄEN

Ampumahihnan paikka olkavarressa

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

Pään asento

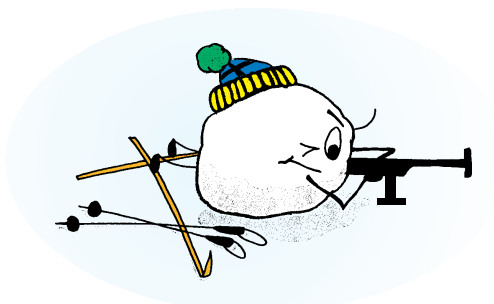
- silmä 1 - 5 cm diopterista eli takatähtäimestä
- pää on suorassa, päätä ei kuroteta eikä paineta vaan se on rennosti ja tiiviisti kiinni poskipakassa
- katse suunnattuna suoraan



AMMUNTA KÄSIHIHNAA KÄYTTÄEN

Tukin perän sijainti

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



Ampumarajoituksen kulku

1. Kylmälaukauksia M 10 - 20
2. Asentoharjoittelu MAKUU

- mennään ampuma-asentoon, suljetaan silmät muutamaksi sekunniksi, avataan silmät ja jos asento ei ole oikea aseeseen piippu 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

