

Ampumahiihtoammunta

Alle 15-vuotiaiden nuorten ampumahiihdon
ampumaharjoittelu



Sisältö

- Turvallisuustekijät
- Lajissa tarvittavat varusteet
- Tekniset asiat
- Ammunnan perusteet + makuuasento
- Tähtääminen + hengitys
- Liipaisu
- Tuulen vaikutus
- Harjoitteet ja esimerkkiharjoitukset

Aseturvallisuus - säilytys

- Asetta on säilytettävä turvakaapissa, lukitussa paikassa tai muuten lukittuna siten, että se ei ole helposti anastettavissa tai otettavissa luvattomasti käyttöön
- Vaihtoehtoisesti aseon lukko on säilytettävä lukittuna, ja muu ase siten että se ei ole helposti anastettavissa tai otettavissa luvattomasti käyttöön
- Aseita ja panoksia on säilytettävä eri paikoissa
- Asetta kuljetettaessa aseon tulee aina olla luvanhaltijan välittömässä valvonnassa

Aseturvallisuus - käsittely

- Tarkista että ase ja lippaat ovat tyhjäät aina ennen harjoituksen alkua
- Asetta on aina käsiteltävä kuin se olisi ladattu
- Piipun on aina osoitettava taululle tai ylös
- Älä koskaan osoita tyhjälläkään aseella ihmistä
- Harjoittelun päätyttyä tarkista että ase ja lippaat ovat tyhjiä. Asetta kuljetetaan pussissa lukko auki, lippaat ja varapanosteline tyhjänä.

Ammuntaan tarvittavat varusteet

- Pienoiskivääri, lippaallinen kertatuli, suoraveto- tai pulttilukkoinen. Minimipaino ilman lippaita 3,5kg.
- Patruunoita harjoitteluun (esim. SK Magazine / SK Standard Plus / SK Rifle Match) ja kilpailuun (esim. SK Biathlon Sport, Lapua Polar Biathlon). Erityisesti kilpailupatruunat on hyvä testata kylmillä keleillä käynniltään aseeseen sopiviksi testipenkistä ampuen.
- Ampumahihna + käsivarsihihna, ampumatuki alle 13-vuotiaiden sarjoissa kilpailevilla
- Asepussi - kansainvälisissä kisoissa oltava ikkunallinen malli jotta lukon voi todeta olevan auki ja aseeseen tyhjä
- Aseen säätöön ja puhdistukseen tarvittavat työkalut
- Kaukoputki, osumien näyttötaulu, paperitauluja, nitoja

Teknisiä yksityiskohtia

- Perän pituus noin ampujan kyynärvarren pituinen – nopean kasvun aikana perän pituus ja tukihihnojen mitoitus on hyvä tarkistaa pari kertaa vuodessa (keväällä kauden alkaessa ja syksyllä ennen kisakauden alkua)
- Etutukin maksimikorkeus piipun keskilinjalta mitattuna 12cm. Korkein kohta yleensä pystyammunnan otepinnan kohdalla.
- Laukaisuvastus minimissään 500g. Testataan punnuksella tai mittarilla.

Teknisiä yksityiskohtia

- Perälevyssä voi olla ala- ja yläpuolella koukut, jos ne koee tarpeelliseksi
- Silmäläpät – tähtäämättömän silmän edessä käytetään yleisesti läppää, joka helpottaa ampumista molemmat silmät auki. Tähtäävän silmän sivulta peittävää läppää käytetään häiritsevän liikkeen peittämiseen, mutta huomioitava on että etuviistossa oleva tuulilippu tulisi nähdä päätä nostamatta. Silmäläppää ei saa kiristää diopterin liikkuvan osan ja rungon väliin, tai se voi estää tähtäimen siirtojen toiminnan.

Perän pituus, etutukin korkeus, koukut



Silmäläppä



Teknisiä yksityiskohtia

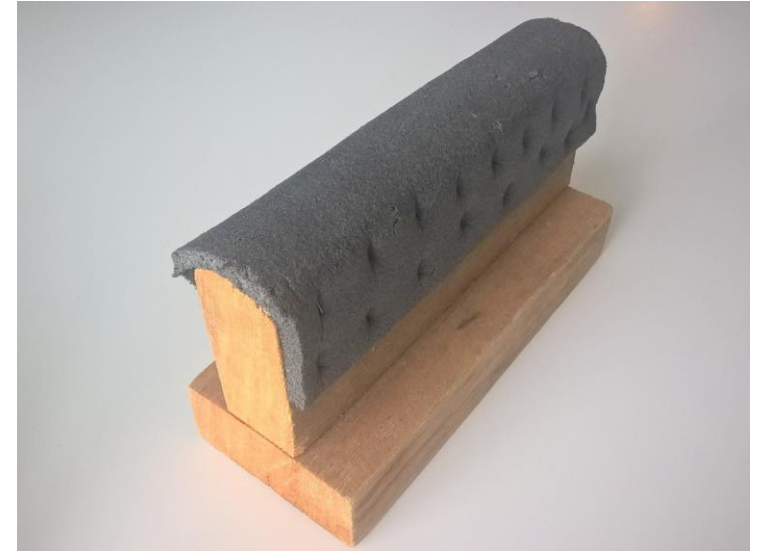
- Suositeltava diopteritähkäimien reikäkoko etutähtäimessä on 3,0-3,5, takatähtäimessä 1,0-1,2. Huonolla näkyvyydellä isommat reiät voi helpottaa tähtäämistä.
- Anschütz-dioptereissa säätöruuvia myötäpäivään kiertämällä osumat taululla laskee tai siirtyy vasemmalle, vastapäivään kiertämällä nousee tai siirtyy oikealle. Izhmash-kiväärien tähtäimet toimivat päinvastoin. Yhden napsun siirtymä taululla tavallisimmin 2,5mm 50 metrin matkalla.
- Aseen raudat tukkiin kiristävät pultit olisi hyvä kiristää momenttiavaimella, Anschütz suosittelee 5Nm kireyttä. Tasakireys tärkeää. Kaikkien aseiden pulttien kireys on hyvä tarkastaa säännöllisesti (raudat, perälevy, poskipakka, tähtäimet jne.).

Ammunnan perustekijät

- Asennon hallinta ja pito
- Tähtääminen
- Hengitys
- Liipaisu
- Tuuliolojen hallinta
- Osa-alueita harjoiteltava erikseen
 - Pidot, tuonnit + hengitysrytmi, liipaisun puhtaus

Makuuasento tuelta

- Alle 13-vuotiaiden sarjassa ja nuoremmissa saa käyttää erillistä tukea etutukin alla
 - Korkeus vähintään 150mm
 - Tukipinnan leveys maksimissaan 70mm, oltava tasapintainen
- Asento oltava samanlainen kuin ilman tukea ammuttaessa – vasen käsi tukee etutukin alta, ampumatuki käden etupuolella.
- Ampumahihnan ja tuen yhteiskäyttö on sallittu (ja suositeltavaa pelkkään hihnatukeen siirtymisen helpottamiseksi)



Makuuasento hihnalta

- Ampumahihnan koukun tulisi yltää pistoolikahvan reunaan tai hieman yli, kiinnityskohta tukissa sopivan kyynärkulman mukaisesti.
- Asehihnan voi kiinnittää käsivarsihihnaan polviasennossa tai makuulla, hihnan kuljettava ranteen yli, ei kämmenselän yli
- Liian lyhyeksi säädetty asehihna aiheuttaa asennon kiertymisen pois aseensa takaa, ja hihnakäden olkapään laskeutumisen

Makuuasento hihnalta

- Aseen etutukin paikka kämmenellä peukalolihasen päällä
- Etutukista tukevalla kädellä ei saa nojata/työntää hihnan kiinnityskohtaan, remmi kiristää asennon paikalleen
- Ranteet suorassa, käsivarsihihna hauiksen yläpuolella, perä olkapään ja solisluun muodostamassa kuopassa, silmän etäisyys noin 5cm takatähtäimestä

Etutukki peukalolihaksen päällä



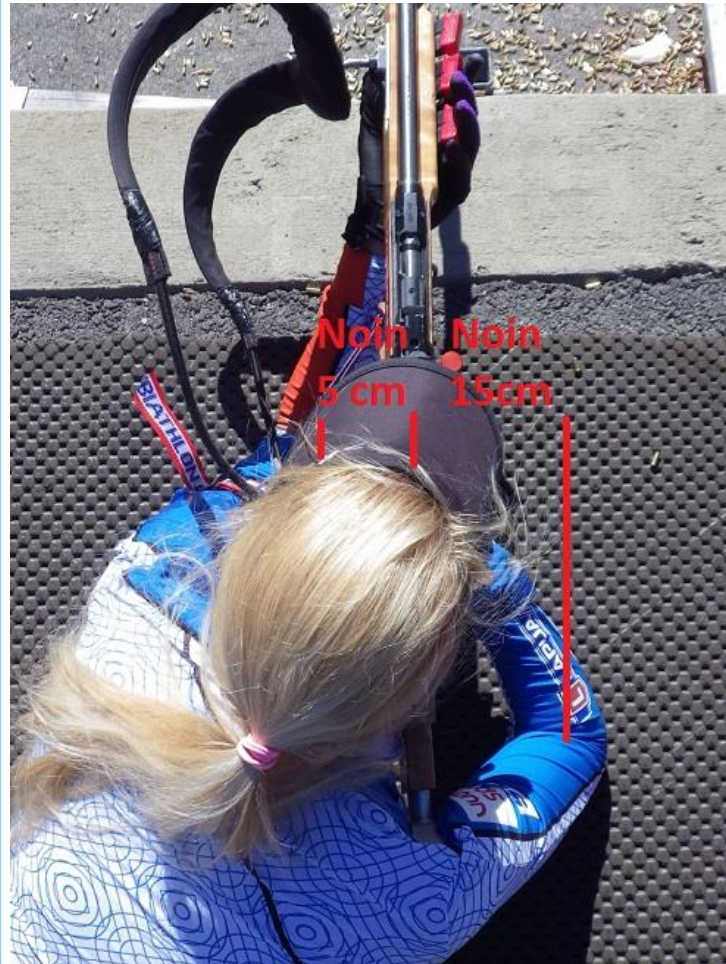
Ranteet suorassa, perä solisluun kuopassa



Makuuasento hihnalta

- Hihnäkäden kyynärpää noin 5cm sivussa aseeseen keskilinjalta, samalla olkapäästä ranteeseen kulkevalla linjalla
- Liipaisukäden kyynärpää noin 15cm sivussa aseeseen keskilinjalta

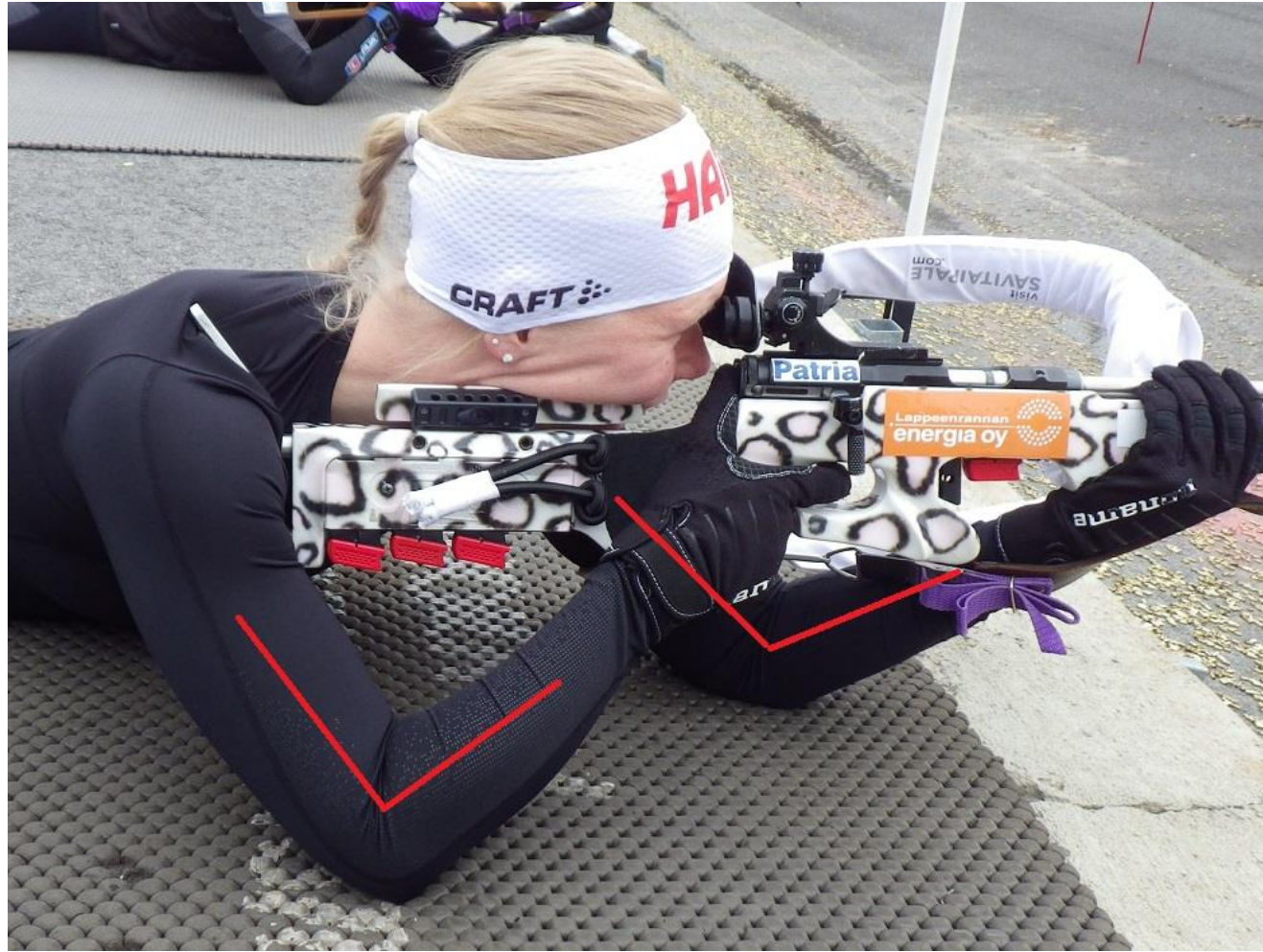
Kyynärpäiden paikat



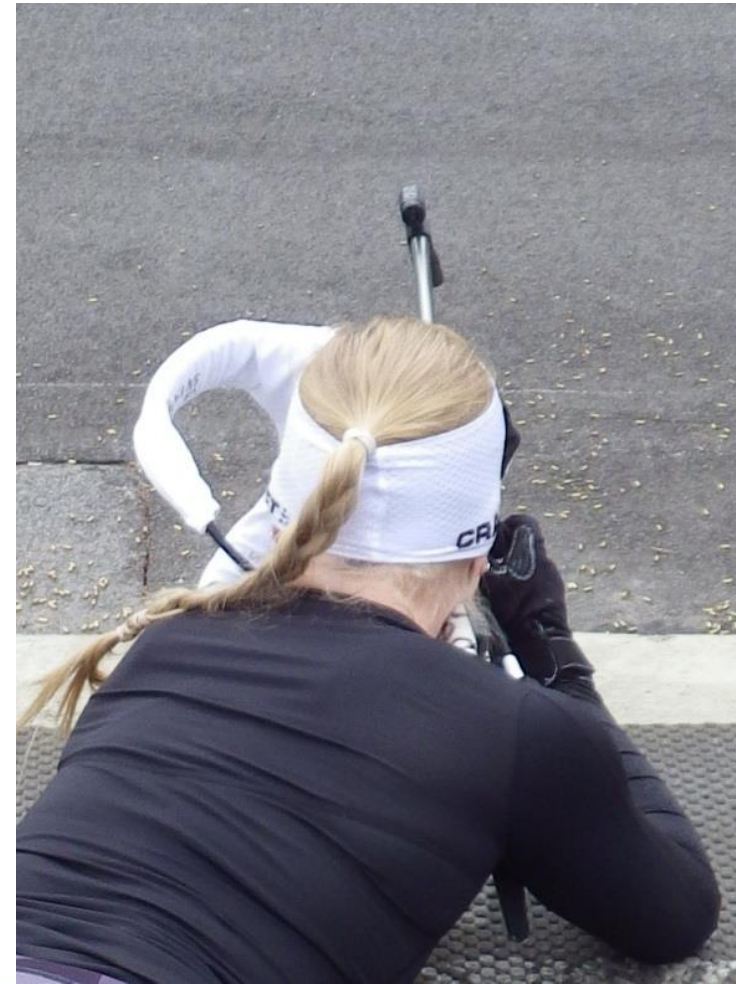
Makuuasento hihnalta

- Kyynärpäiden kulmat yhteneväiset keskenään, noin 90-110 asteen kulmassa. Loivemmat kulmat madaltaa asentoa, jyrkemmät nostaa.
- Pää suorassa pysty- ja vaakasuunnassa
- Oikea jalka piipun kanssa samassa linjassa, leveä jalkojen asento tuo sivuttaistukea
- Hartioissa T-linja – hartiat samalla korkeudella, selkäranka suorassa

Yhtenevät kyynärpäiden kulmat



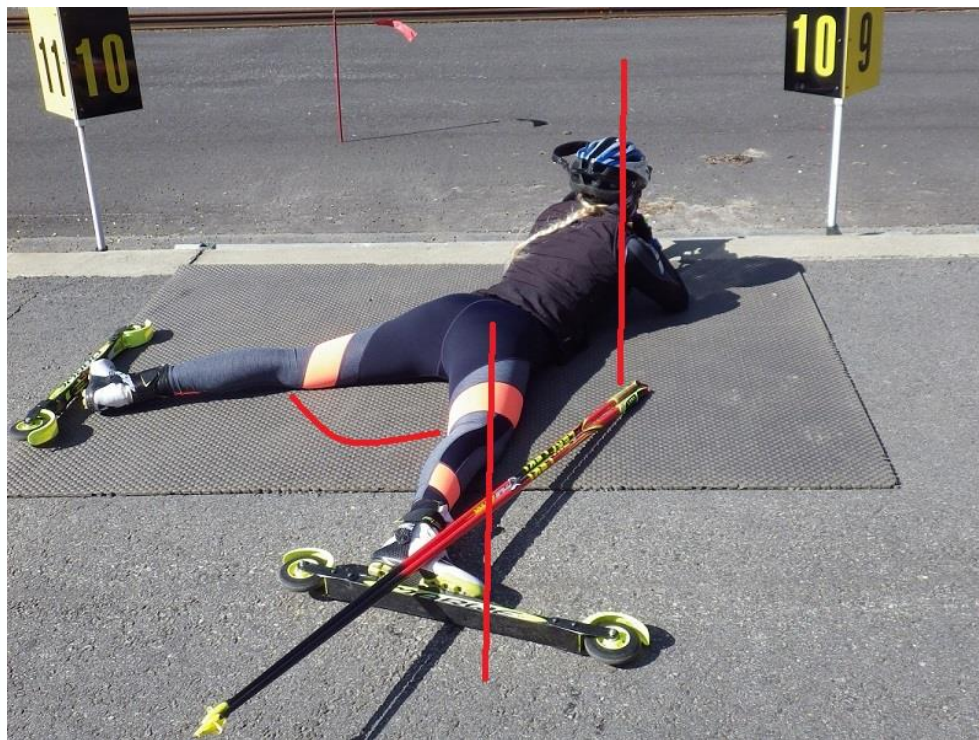
Pää suorassa pysty- ja vaakasuunnassa



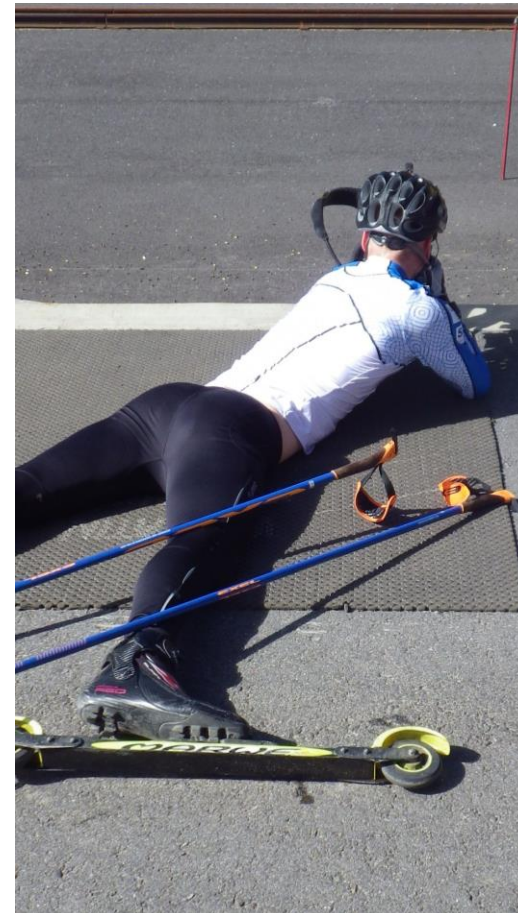
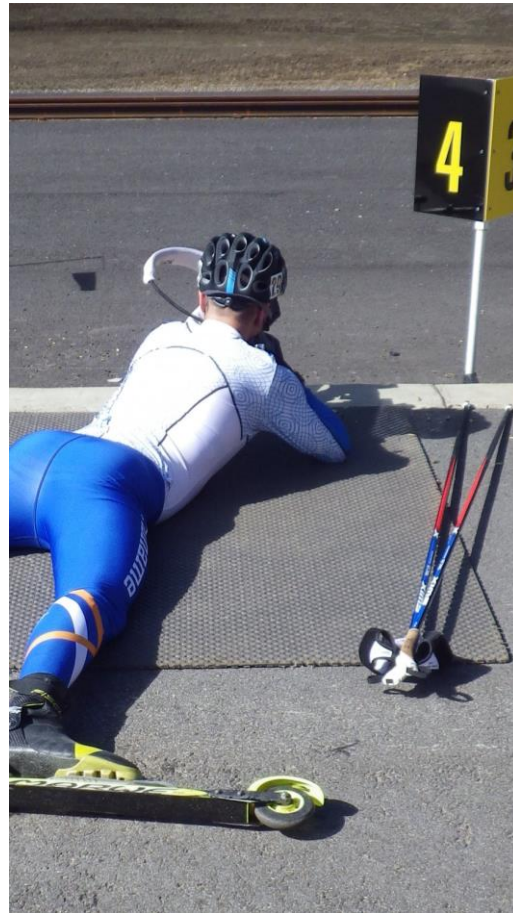
Ase suorassa, tai pieni kallistus sisään



Jalkojen ja ylävartalon asento



Sauvojen asettelu - vaihtoehtoja



Tähtäimet ja tähtäys



Tähtäimet ja tähtäys

- Takatähtäin tulee olla noin 5 cm etäisyydellä silmästä. Jos takatähtäin on liian kaukana tai liian lähellä silmää, on tähtäyskuvan symmetrian hahmottaminen vaikeampaa. Tähtäin ei saa nojata otsaan tai silmäkulmaan.
- Etutähtäin on oltava symmetrisesti keskellä takatähtäimen näkymää, taulu keskellä etutähtäimen reikää.

Tähtäimet ja tähtäys – silmän etäisyys



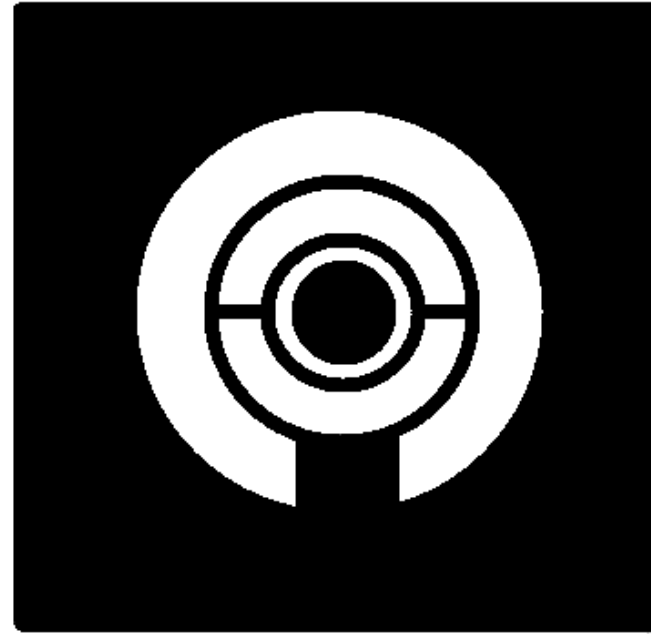
Tähtäimet ja tähtäys



Taulu



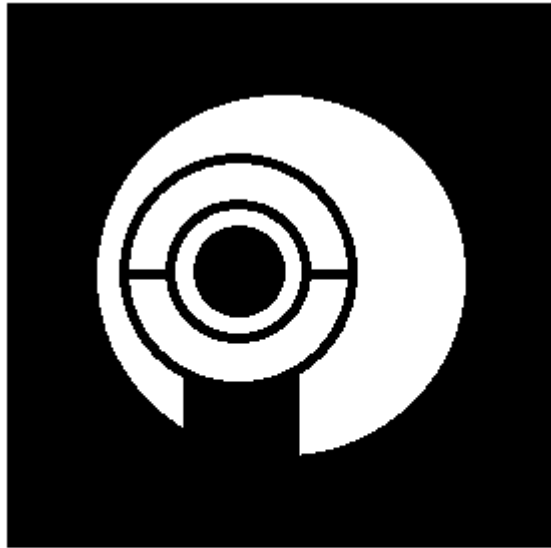
Taulu + etutähtäin



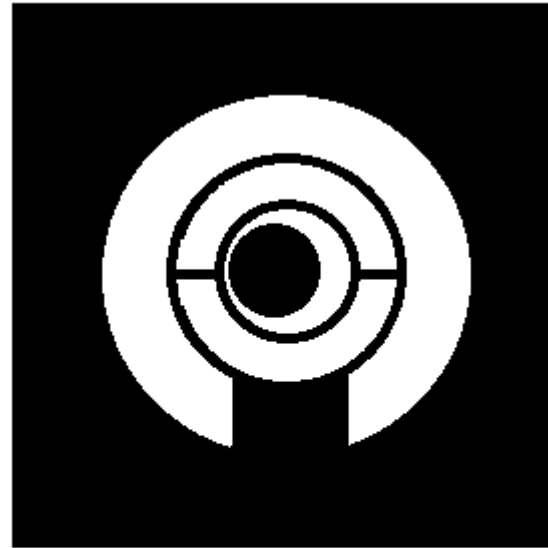
Taulu + etutähtäin + takatähtäin,
symmetrisesti toistensa keskellä

Tähtäimet ja tähtäys

- Virheitä tähtäyskuvassa:

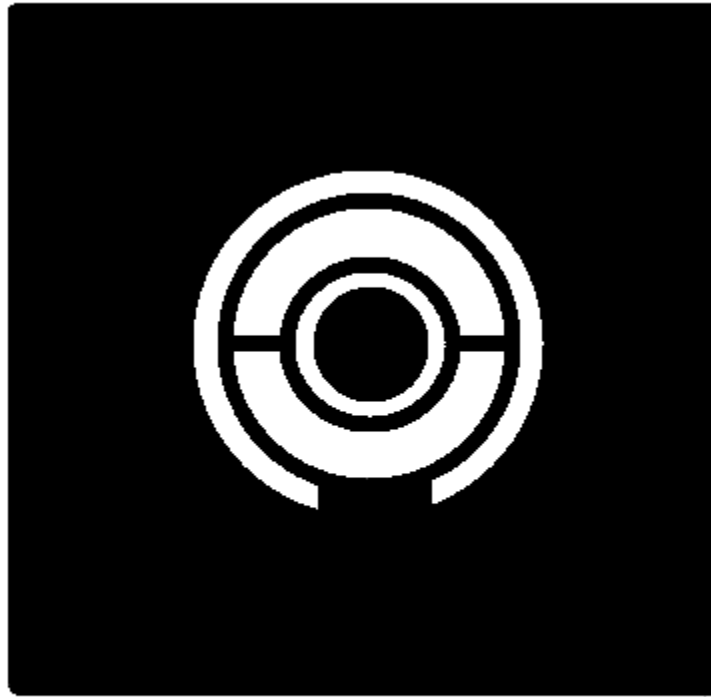


**Etutähtäin ei ole
keskellä tähtäyskuvaa**

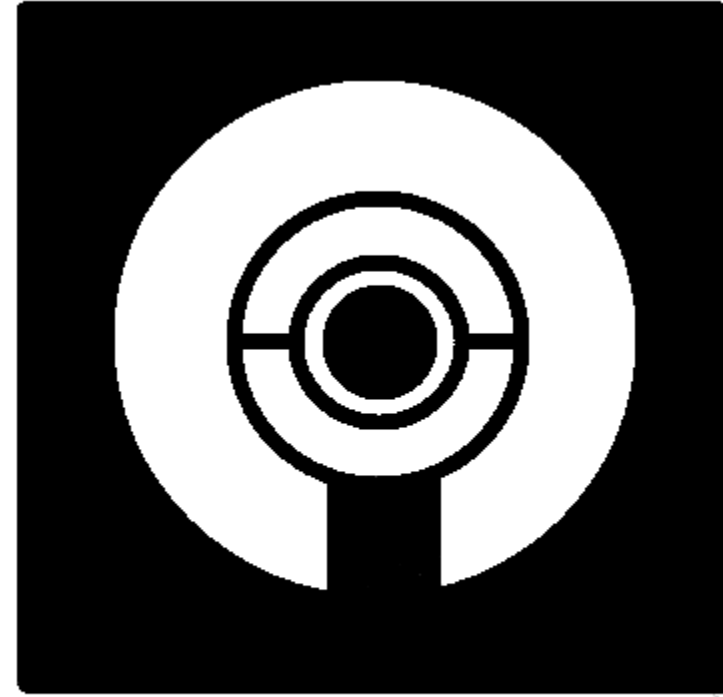


**Taulu ei ole keskellä
etutähtäintä**

Tähtäimet ja tähtäys

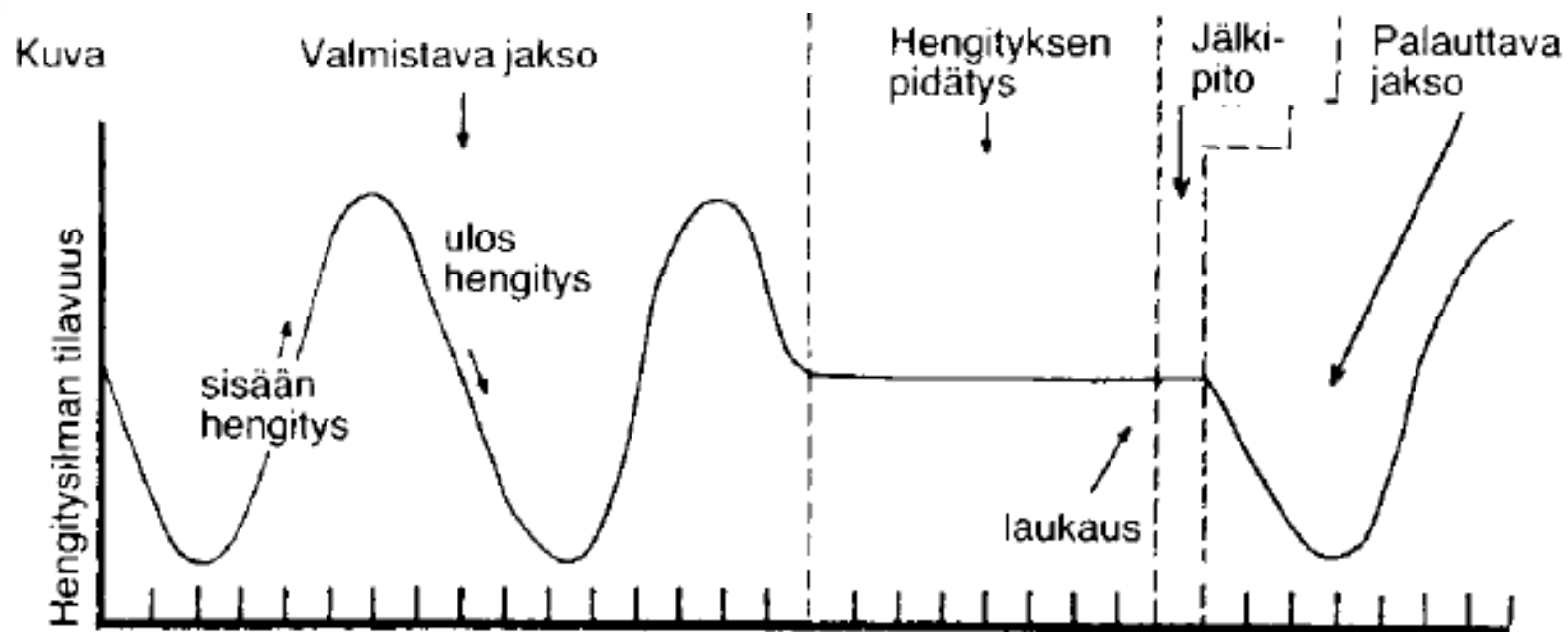


Takatähtäin kaukana silmästä



Takatähtäin lähellä silmää

Hengitysrytmi



Tähtäimet ja tähtäys

- Taululle tulo aina samalla tavalla, tähtäyksen keskitys, katseen tarkkuutus etutähtäimeen – ei katseen sahausta taulu-etutähtäin-takatähtäin-välillä
- Tähtäysaika hengitystä pidättäen tulee olla riittävän lyhyt – noin 3 sekuntia maksimissaan
- Jälkipito – laukauksen jälkeen piippu heilahtaa rekyylistä ylös, tähtäämistä on jatkettava kunnes taulu on taas näkyvissä tähtäinten läpi ennen latausta ja seuraavaan laukaukseen valmistautumista.

Liipaisu

- Liipaisimen paikka sormella on ensimmäisen nivelen keskellä, siten että nivel on kohtisuoraan poikittain
- Liipaisun valmistelu – etuveto, hengityksen pidätys, puristus lähelle kynnystä, puristava liipaisu suoraan taaksepäin - juuri ja juuri laukaisukynnyksen yli, liipaisuliike mahdollisimman pieni
- Muista jälkipito laukauksen jälkeen!

Liipaisu – liipaisimen paikka



Tuulen vaikutus

- Ampumaradalla tärkein seurattava tuulilippu sijaitsee lähimpänä ampumapaikkaa:
→ Tuulen aiheuttama poikkeama ehtii muodostua luodin lentomatkalla
- Tuuli vasemmalta:
→ Siirtää luotia oikealle alas klo 4 suuntaan
- Tuuli oikealta:
→ Siirtää luotia vasemmalle ylös klo 10 suuntaan
- Olosuhteiden vaikutus on hyvä huomioda harjoittellessa, mutta harjoitella pitää myös haastavammissa keliolosuhteissa



Harjoitteet

- Pitoharjoittelu – lihaksiston totuttaminen, tähtäyskuvan harjoittelu, hengitysrytmin harjoittelu
- Kuivaharjoittelu
 - Harjoittelumäärän kasvattamista olosuhteista riippumatta
 - Yksittäiset laukaukset, lajiammunnan harjoittelu, ampumapaikkatoiminnan harjoittelu
 - Voi tehdä päivittäin – vahvistaa rutiinia
 - Huomioi taulun oikea koko etäisyyteen suhteutettuna
 - Toteutettava kuten ampumaradalla
- Perusammunta (kouluammunta) – yksittäisiä laukauksia yhteen täplään – tärkein perusteiden harjoittelussa
- Ilmakivääriammunta, Eko-ase-ammunta ym. oheisharjoittelu tukee oikean perustekniikan oppimista

Harjoitteet

- Lajiammunta – viiden laukauksen sarjoja lippaasta ampuen 5-täpläiseen paperi- tai mekaaniseen tauluun
- Lajiammunta liikkeestä (kevyt pk) ja lajiammunta rasituksesta (vauhdikkaammat treenit)
- Ampumapaikkatoiminta (APT) – asennon ja sen valmistelun harjoittelu ja rutiinin muodostaminen
- **Paperitauluun ammunta** tärkeintä perusteiden opettelussa jotta nähdään varmasti missä osumat ovat, yksittäisen laukauksen osaaminen on perusedellytys 5 laukauksen onnistuneelle sarjalle.

Harjoituspäiväkirja

- Ammunnassa kehittymistä on hyvä seurata harjoituspäiväkirjalla
- Ylös kirjataan esimerkiksi laukausmääriä ja pito- ja kuivaharjoitteluun käytettyä aikaa
- Osumaprosentteja on hyvä seurata erityisesti vauhdikkaammista ja kilpailunomaisista harjoituksista sekä kilpailuista
- Kehittymistä on helppo seurata päiväkirjasta ja asettaa taitotason mukaisia tavoitteita

Esimerkkiharjoitukset - pitoharjoittelu

- 6-8 x 1 min / 2 min tauko
Otetaan ampuma-asento ja pidetään asetta tuen (tukiampuja) tai hihnatuon avulla, ei ladata ja laukaista
- Oikean tähtäyskuvan opettelu
- Hengitysrytmin opettelu

Esimerkkiharjoitukset

- Harjoituksen aloitusvalmistelut aina samalla tavalla – kylmälaukaukset, kohdistustoimet
- Kylmälaukaukset alkuun, esim. 20 x 1 tai 4 x 5 ls, perusasioiden kertaus ja tuntuman hakeminen
- Kohdistus 10-20ls – ei liikaa, kohdistusrutiinin tavoite 2-3 sarjaa – myös kilpailuissa.
Lajiharjoituksissa kohdistus alkuverryttelyn aikana – kuten kilpailuissa.

Esimerkki - perusammunta

- Harjoituksen aloitusvalmistelut + kohdistus
- 2-4 x 10 x 1ls, laukausten välillä nousta ylös, seuraavan laukauksen valmistelu kuten ensimmäiseen laukaukseen – lipas vaihdetaan
- Oikean toteutuksen kontrollointi ja harjoittelu – mieluummin rauhallisesti oikein kuin kiireellä sinnepäin
- Rutiinin muodostuessa aloituksesta 1. laukaukseen kuluvaa aikaa voi kellottaa kehittymisen seuraamiseksi

Esimerkki – ampumapaikkatoiminta

- Harjoituksen aloitusvalmistelut + kohdistus
- Sauvat mukana - lajinomaisuus
- 3-5 x 10 x 1ls, laukausten välillä nousta ylös sauvojen kanssa, seuraavan laukauksen valmistelu kuten ensimmäiseen laukaukseen – sauvat maahan, lippaan vaihto, remmit kiinni, ampuma-asentoon, laukaus ja ylös
- Ampua voi myös 1+2+2ls tai 2+3ls, jolloin toistoja tulee 2-3 per täysi lipas.

Esimerkki – Lajiammunta

- Harjoituksen aloitusvalmistelut + kohdistus
- Yhdistettynä fyysiseen rasitukseen – juoksu, rullahiihto, pyöräily, sauvaloikka, kuntopiiri, vetolaite, hiihto jne.
- Sauvat mukana ampumapaikalla – lajinomaisuus
- 5-8 x 5ls, alkukaudesta kokonaan tai osittain paperitauluun, syksyä kohti enemmän mekaaniseen tauluun
- Tuuliolojen huomiointi ja niiden hallinnan harjoittelu

Esimerkki - testi

- Harjoituksen aloitusvalmistelut + kohdistus
- 30ls makuulta paperitauluun 10ls/taulu, perusammuntaa
- Lasketaan pisteet

Esimerkki - testi

- Harjoituksen aloitusvalmistelut + kohdistus
- 4 x 5ls peltitauluun, sarjojen välillä käydään ylhäällä maton takana. Huoltaja virittää taulun sarjojen välillä.
- Kellotetaan aika, ohilaukauksesta 10s aikasakko
- Osuminen tärkeämpää kuin äärimmäinen nopeus

Esimerkki - testi

- Harjoituksen aloitusvalmistelut + kohdistus
- Kilpailunomaiseen rasitukseen (pitemmissä tai lyhyemmissä pätkissä) yhdistetty ammunta
- Esim. 2+2+2+2 x 5ls – neljä pikakisaa
- Esim. 2 x 5 + 4 x 5ls – pikakisa + takaa-ajo
- Esim. 4 x 5ls + 4 x 4ls – 2 x normaalimatka
- Osumaprosenttien seuranta hyvä tehdä erityisesti näistä harjoituksista
- Tuulikorjausten harjoittelua – jotta kisassa osaa ja uskaltaa reagoida

Kilpailut

- Kilpailuissa pyritään toteuttamaan samoja asioita samalla tavalla kuin harjoituksissa
- Rutiini ja hermojen hallinta tärkeää
- Ennakoi myös mitä yllättäviä tilanteita voi tulla eteen, ja mitä teet jos niin käy?
 - Esim. lataushäiriön vuoksi patruuna putoaa ja häviää
 - Kaveri ampuu viereiseltä paikalta tauluusi