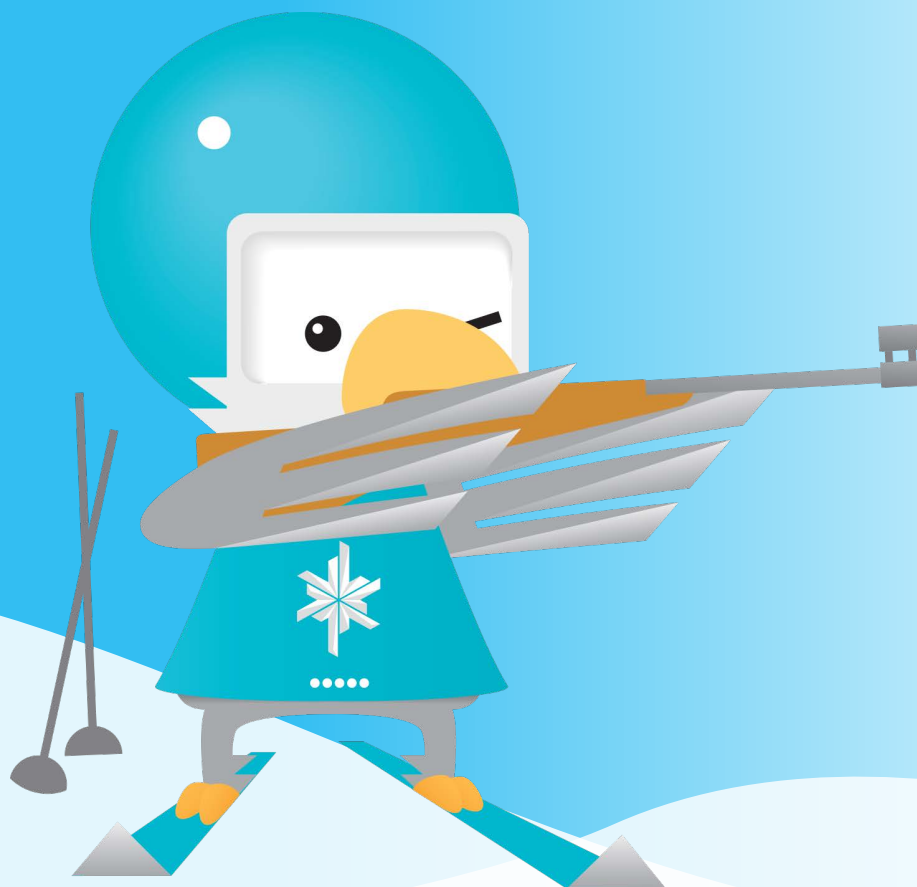


TUISKUN AMPPARI -KOULU

OHJAAJAN OPAS



SISÄLLYSLUETTELO

1. **TUISKUN AMPPARI-KOULU**
2. **TUISKUN AMPPARI-KOULUN TYÖTEHTÄVIEN JAKO**
 - 2.1 SEURA
 - 2.1.1. MARKKINOINTI JA TIEDOTTAMINEN
 - 2.2. VASTUUOHJAAJA
3. **TUISKUN AMPPARI -KOULUN RAKENNE**
 - 3.1. TUNNIN TEEMA
 - 3.2. VANHEMPIEN OSALLISTAMINEN
 - 3.3. KASVATUSTAVOITTEET
4. **TUISKUN AMPPARI -KOULUN OHJAAMINEN**
 - 4.1. VINKKEJÄ OHJAUKSEN TUEKSI
 - 4.2. OHJAUKSEN ARVIOINTI
 - 4.3. PALAUTE
5. **TUNTISUUNNITELMAT**
6. **AMPUMAHIIHDON OSA-ALUEET**
 - 6.1 TURVALLISUUS
 - 6.2 ASEEN KÄSITTELY
 - 6.2.1 AMPUMAHIIHTOASE
 - 6.3 MAKUUAMMUNNAN ASENTO
 - 6.4 AMPUMATUKI
 - 6.5 TÄHTÄÄMINEN
 - 6.5.1 TÄHTÄINTEN SÄÄTÄMINEN
 - 6.6 LAUKAISU
7. **AMPUMAPAIKKATOIMINTA**
8. **MAKUAMMUNNAN PERUSTEET**
 - 8.1.1 MAKUUAMMUNTA TUELTA
 - 8.1.2 MAKUUAMMUNTA HIHNAN KANSSA
 - 8.1.3 EKO-ASEAMMUNTA MAKUULTA TUEN KANSSA
9. **MAASTOHIIHDON TEKNIIKAT**
 - 9.1 VAPAA HIIHTOTAPA
 - 9.1.1 TASATYÖNTÖ
 - 9.1.2 MOGREN
 - 9.1.3 WASSBERG
 - 9.1.4 KUOKKA
10. **LIITTEET**
 - 10.1 VALMIIT TUNTISUUNNITELMAT



1. TUISKUN AMPPARI -KOULU

Tuiskun Amppari -koulu on tarkoitettu kaikille yhdeksän vuotta täyttäneille ja heidän vanhemmilleen. Lajikoulu sisältää 10 kertaa, joiden aikana innostutaan ampumahiihdosta ja opitaan keskeisimmät perustaidot monipuolisesti. Jokaisella harjoituskerralla opetellaan ampumista ohjatusti.

Tuiskun Amppari -koulun ohjaajan opas on suunnattu lajikoulun ohjaajille/opettajille tukemaan ohjausten suunnittelua niin, että lasten kehitys- ja taitotasot tulevat huomioiduksi. Opas rohkaisee ohjaajia innostamaan lapsia liikunnallisen elämäntavan pariin. Sen avulla ohjaajat osaavat viedä yksittäisen harjoituksen läpi niin, että hauskanpidon ohella kehitystavoitteet täyttyvät.

Ohjaajan oppaan alkukappaleet käsittelevät koulun järjestämistä ja järjestäytymistä. Loppuosassa perehdytään enemmän ohjaamiseen ja tekniikoihin.

AMPPARI-KOULUN TAVOITTEET

- Lasten ja vanhempien INNOSTAMINEN ampumahiihtoon
- Ampumahiihdon perustaitojen OPETTAMINEN
- Tuiskun Amppari -koulun jälkeen lapset ja vanhemmat ovat valmiita seuran harjoituksiin

AMPUMAHIIHDON YDIN

- Kilpaillaan vapaalla hiihtotavalla ja ammutaan pienoiskiväärillä
- Keskeisimmät ominaisuudet: kestävyyskunto ja ampumatarkkuus
- Turvallinen tekeminen ja perustaitojen hallinta



2. TUISKUN AMPPARI -KOULUN TYÖTEHTÄVIEN JAKO

Amppari-koulun työtehtävät on jaettu seuran ja vastuuhjaajan kesken, jotta sen järjestäminen olisi helppoa ja vastuualueet selkeitä. Lajikoulua järjestettäessä kannattaa kiinnittää huomiota alla lueteltuihin asioihin.

2.1. SEURA

- VALITSEE lajikoululle täysi-ikäisen vastuuhenkilön, jolla on vähintään pienoiskiväärin hallussapitolupa
- JÄRJESTÄÄ harjoittelulle asianmukaisen harjoittelupaikan, päivän ja kellonajan
- REKRYTOI ohjaajia, vastuuhjaajia sekä apuohjaajia
- HANKKII harjoittelua varten tarvikkeita, kuten kartioita, palloja, sankoja ym.
- VARMISTAA tarvittavat aseet, panokset ja maalitaulut
- HUOLEHTII markkinoinnista ja tiedottamisesta

2.1.1. MARKKINOINTI JA TIEDOTTAMINEN

- Amppari-koulusta tiedottaminen paikallisesti: kunta, koulut, liikuntakerhot, erilaiset tapahtumat ja paikallislehdet

Amppari-koulun markkinoiminen:

- Yhteistyö paikallisten lehtien yms. kanssa, juttuvinkit/omat tiedotteet
- Sosiaalisen median pitäminen aktiivisena (Facebook-, Instagram- ja Twitter-tili)
- Seuran omat sivut
 - > huomioarvon lisääminen: sivujen linkittäminen ristiin ja muiden tahojen kanssa, kuten seuran urheilijat, muut seurat, lajin esikuvat, liikuntajärjestöt, lajiliitot, kunnan liikuntatoimi, koulut ja seurakunnat
- -> tiivis yhteistyö sosiaalisessa mediassa seuran omien urheilijoiden kanssa
- Alaikäisten lasten vanhemmilta tulee kysyä lupa kuvien ja videoiden julkaisuun
- Helpoin tapa luvan kysymiseen on lajikouluun ilmoittautumisen yhteydessä

2.2. VASTUUHJAAJA

- **VASTAA** lajikoulun ohjaamisesta
- **VALMISTEE** harjoitukset yhdessä apuohjaajien kanssa
- **JAKAA** tehtävät apuohjaajille
- **KOKOAA** harjoitusten jälkeen ohjaajien itsearviointit ohjauksesta suullisesti ja kirjallisesti (ks. kohta 4.2 Ohjauksen arviointi)
- **KONTAKTOI** vanhempia: yhteystietojen kerääminen, viestiringin tekeminen ja tiedottaminen sekä vanhempien ohjaustuntien järjestäminen

3. TUISKUN AMPPARI -KOULUN RAKENNE



AMPPARI-KOULUN RAKENNE

TUNTI

TEEMA

KASVATUSTAVOITTEET

1	tutustuminen, (turvallisuus, ammunta-asento)	kunnioitus / ystävällisyys
2	lajitaidot, tasapainotaidot, (tähtääminen, ammunta)	ilo / reilu peli
3	kerrataan kaksi edellistä	kertaus käydyistä aiheista
4	lajitaidot, välineenkäsittelytaidot, (laukaisu, kohdistus)	erinomaisuuden tavoittelu
5	lajitaidot, (tähtääminen, laukaisu, ammunta)	kunnioitus / ystävällisyys
6	kerrataan kaksi edellistä	kertaus käydyistä aiheista
7	lajitaidot, voima, (kokonainen ammunta-suoritus + liikkeestä ampumapaikalle tulo)	ilo, reilu peli
8	lajitaidot, kestävyys, (kokonainen ammunta-suoritus + liikkeestä ampumapaikalle tulo)	erinomaisuuden tavoittelu kerrataan kaksi edellistä
9	kerrataan kaksi edellistä	valitaan yksi käydyistä kasvatustavoitteista
10	lumirieha, ohjaajat voivat valita haluamiaan harjoitteita	valitaan yksi käydyistä kasvatustavoitteista

TUNTI

VANHEMPIEN OPASTUS

1	turvallisuus, ampuma-asento, tähtääminen ja laukaisu oikeanlaisten varusteiden hankinta sekä suksien voitelu treenaaminen, ravinto ja lepo
3	
5	



3.1. TUNNIN TEEMA

Tunnin teema kertoo, mitä asioita kyseisellä tunnilla painotetaan ja, mitä ominaisuuksia erilaiset harjoitteet kehittävät. 3h, 6h ja 9h ovat kertaustunteja, jolloin kerrataan, sovelletaan ja leikkimielisesti testataan kahtena edellisenä kertana opittuja taitoja. Jokaisen kertaustunnin jälkeen lapsi saa osaamisestaan suorituserkin passiin.

10h on teemansa mukaisesti lumirieha kerta, joka päättää Amppari-koulun. Viimeisellä kerralla nautitaan lumilajeista ja ampumahiihdon sovellutuksista. Tämän tunnin jälkeen jokainen lapsi saa viimeisen suorituserkin sekä diplomin osallistumisestaan Amppari-kouluun. Amppari-koulun jälkeen lapsi ja vanhempi voivat jatkaa lajin harjoittelua seuran viikoittaisissa harjoituksissa tai itsenäisesti.

3.2 VANHEMPIEN OSALLISTAMINEN

Vanhempien osallistuminen harjoitteluun on tärkeää turvallisen harjoittelun takaamiseksi sekä lapsen liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi. Vanhemmat saavat lasten harjoitusten ohella ohjausta ampumahiihdon perusasioista, jotta he rohkenisivat ryhtyä apuohjaajiksi ja harjoittelemisen kotioloissa olisi turvallista. Vanhemmille järjestetään tietoisuuksia, jolloin heille kerrotaan ampumahiihtoon liittyvistä asioista, kuten: turvallisuudesta ja ammunnan osa-alueista, suksien voitelusta ja varusteiden hankkimisesta sekä levosta ja ravinnosta.

Vanhemman osallistuttua kaikille tietoisuuksille kerroille, voidaan varmistua, että vanhempi on ymmärtänyt ampumahiihdon luonteen ja sen harrastamiseen vaikuttavat tekijät.

Ennakkoinfo vanhempien roolista koulussa on hyvä viestittää jo ennen Amppari-koulun alkua. Vanhempien mukana olo ja muutkin käytännöt harjoituksissa tulee sopia tarkemmin ensimmäiselle kokoontumiskerralla.

3.3 KASVATUSTAVOITTEET

Urheilussa maailmanlaajuinen olympialiike korostaa toiminnassaan myös muutakin kuin pelkkää suorittamista ja tekniikoita. Olympialiikkeen arvoissa painotetaan kokonaisvaltaista ihmisenä kasvamista ja muiden huomioimista. Näistä arvoista on luotu olympiakasvatuksen periaatteet ja myös teemat joita halutaan korostaa.

Tuiskun Amppari-koulussa halutaan ottaa esiin urheilun kasvattajarooli ja tuoda se esiin jo heti alusta asti. Toisten kunnioitus, yhdessä tekeminen ja yhteisistä pelisäännöistä sopiminen ovat oleellisia myös hyväksi urheilijaksi kasvamisessa. Lajikoulut ovat mukana olympiakasvatuksen teemoissa niin, että harjoituskerroilla pyritään ottamaan huomioon yleisesti urheilussa läsnä olevat arvot.

ARVOT

- ILO
- REILU PELI
- KUNNIOITUS
- ERINOMAISUUDEN TAVOITTELU
- YSTÄVÄLLISYYS / TOVERUUS

Amppari-koulun ohjaaja valitsee jokaiselle tunnille yhden kasvatustavoitteista ja käy ohjattavien kanssa läpi kunkin tavoitteen merkitystä urheilun näkökulmasta. 3h, 6h ja 9h ohjaaja voi valita useamman kasvatustavoitteen ja avustaa ohjattavia pohtimaan kasvatustavoitteiden näkymistä ohjaustunnilla.

Ohjaajan tulisi muistaa, että hänen käytöksensä ja tapansa toimia ohjauksen aikana on ohjattaville esimerkkinä. Tämän takia ohjaajan tulisi omaksua itsekin mitä kasvatustavoitteet tarkoittavat käytännössä, jotta niiden vieminen ohjattavien tietoisuuteen onnistuisi helposti ja luonnollisesti.



4. TUISKUN AMPPARI -KOULUN OHJAAMINEN

Tässä osiossa on asioita, joiden avulla ohjaaminen on helppoa, kivaa ja kehittävää.

4.1. VINKKEJÄ OHJAUKSEN TUEKSI

- Kokonaistavoitteena INNOSTAMINEN liikunnalliseen ja monipuoliseen elämään – innostamalla itse innostat muita
- HARJOITTEET ovat innostavia, monipuolisia, motorisia perustaitoja kehittäviä sekä lasten herkkyyksikaudet huomioivia
- Ryhmän kanssa olisi hyvä luoda YHTEISET PELISÄÄNNÖT esim. harjoituksiin saapumisesta, varusteista, käyttäytymisestä harjoitusten aikana ym.
- PYRI OSALLISTAMAAN LAPSIA harjoittelussa mahdollisimman paljon mm. ratojen rakentaminen, lämmittely- ja lopetus harjoitteiden ideoiminen
- RYHMÄN KOOSSA PITÄMINEN: joka kerran tulee laskea lasten lukumäärä tunnin alussa ja lopussa
- HUOLEHDI, että jokaista lasta tullaan hakemaan treenien jälkeen

OHJAUKSEN YDIN

- TURVALLINEN TEKEMINEN
- INNOSTAMINEN
- OSALLISTAMINEN
- YHTEISET PELISÄÄNNÖT
- LYHYET JA SELKEÄT OHJEISTUKSET
- SELKEÄT NÄYTÖT, NÄYTTÖSUUNTA HUOMIOIDEN
- KANNUSTAMINEN JA PALAUTTEEN ANTO

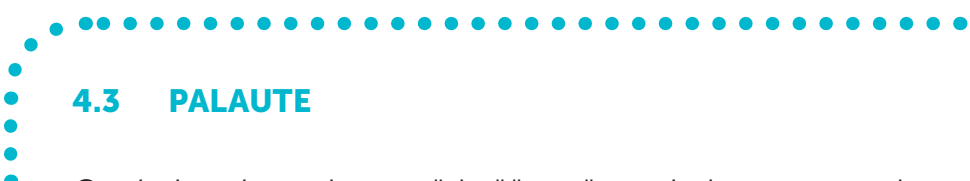


4.2 OHJAUKSEN ARVIOINTI

Ohjaajana kehittymisen kannalta on hyvä aktivoitua arvioimaan ja pohtimaan omaa ohjaamistaan. Jotta seuran kaikki ohjaajat kehittyisivät jatkuvasti, olisi hyvä, että vastuuohjaaja kirjaisi pohdintojen tärkeimpiä huomioita ylös.

Apukysymyksiä arvioinnin tueksi:

- Itsearviointi jokaisen ohjauksen jälkeen: Miten onnistuin? Mitä olisin voinut tehdä toisin? Ovatko ohjattavat kehittyneet? Miten paljon tunnilla oli onnistuneita suorituksia?
- Vertaisarviointi ohjaajien välillä: Miten treenit sujuivat? Mikä oli erityisen hyvää? Minkä olisi voinut tehdä toisin?



4.3 PALAUTE

Oppimisen kannalta on tärkeää, että suorituksesta saa palautetta. Palauteen annossa on hyvä keskittyä seuraaviin asioihin:

- **Ohjattavalle tulisi antaa niin positiivista kuin kehitettävää palautetta**
Palaute on helppo rakentaa hampurilaismallin mukaan eli positiivinen huomiointi - kehitysehdotus - positiivinen huomiointi
- **Palaute tulisi antaa vain noin joka viidennen suorituksen jälkeen**
Suorituksen jälkeen kysy ohjattavalta itsearviointi suorituksesta esim. Miten liukuminen mielestäsi sujuu? Mitä ohjeita antaisit itsellesi seuraavaan suoritukseen? Huomasitko, että kehityit edelliseen kertaan verraten? Missä tänään onnistuit?
- **Keskity palautteessa 1-2 ydinkohtaan** ja rajaa palaute mahdollisimman tarkaksi esim. Yritä keskittyä seuraavaksi vasemman puolen liukuun siten, että lasket aina liukuessasi kolmeen.
Antaessasi palautetta voit käyttää mielikuvia helpottaaksesi taidon oppimista esim. Hiihtäessä vapaata ajattele, että väistelet puita ja kiviä tai lähtiessäsi tasatyöntöön ajattele olevasi mäkihyppääjän asennossa
- **Henkilökohtainen palaute tulisi antaa aina kahden kesken**
Antaessasi palautetta koko ryhmälle ei ole suositeltavaa nostaa yksittäisiä henkilöitä esille

5. TUNTISUUNNITELMAT



Oppaaseen liitetyt tuntisuunnitelmat on suunniteltu siten, että ne ovat kestoaltaan aina 90 min. Kaikki harjoitteet ovat sovellettavissa erilaisiin ympäristöihin ja niitä voi helposti vaikeuttaa tai helpottaa mielikuvitusta käyttäen. Tuntisuunnitelmat löytyvät tämän oppaan liitteistä ja niitä on yhteensä 10 kappaletta. **Ennen kuin luet eteenpäin ks. kohta 10.1 Valmiit tuntisuunnitelmat ja ota tuntisuunnitelmat esille, jotta hahmottaisit, miten niitä on ajateltu käytettävän.**

JOKAINEN HARJOITUSKERTA PERUSTUU SAMAA RUNKOON:

- ALOITUS: kuulumisten kysyminen ja alkulämmittely
- HARJOITTEET: tekniikkaa ja motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita
- LOPETUS: loppupelailut/-kisailut ja fiilisten kysyminen

Tuntisuunnitelmien harjoitteet on ajateltu suoritettavan ratana, jotta ampumatekniikan- ja hiihtotapojen opetus saataisiin tehostettua ja rauhoitettua. Poikkeuksena on ensimmäinen ohjaustunti, jolloin tarkoituksena on tutustua ryhmään, lajiin ja yhteisiin pelisääntöihin.

Ratamaisessa harjoitusmuodossa ohjaajat voidaan jakaa vaihtoehtoisesti kahdella tavalla riippuen ohjaajien määrästä: 1. jokaisella ohjaajalla on pienryhmä tai 2. jokaisella harjoitepisteellä on oma ohjaaja. Käytettäessä tapaa 2. ohjattavat kiertävät rataa pienryhmissä harjoitepisteestä toiselle. Vastuuohjaaja tarkkailee ajankulkua ja kertoo vaihtohetket harjoitepisteeltä toiselle..

Harjoitteet voidaan suorittaa myös yhtenä ryhmänä siirtyen yhdessä harjoitteesta toiseen. Lisäksi harjoitteista voi yhdistää myös ns. kokonaisharjoitteen esim. hiihtotaidoissa: kiipeäminen + alastulo + pysähtyminen + ampuminen = yksi harjoite. Tuntisuunnitelmien käyttöä voidaan soveltaa monipuolisesti ohjaajien, ohjattavien ja muuttuvien tilanteiden mukaan.

Tuntisuunnitelmiin on sisällytetty paljon harjoitteita, jotta ohjaajat voivat tarvittaessa valita omalle ryhmälleen tarkoituksenmukaisimmat harjoitteet. Mikäli tuntuu, että kaikkia tuntisuunnitelman harjoitteita ei ehdi käydä läpi yhden kerran aikana, voi jättää pois leikkejä ja pelejä. Tärkeintä kuitenkin on, että ohjattavat pääsisivät suorittamaan motorisia perustaitoja kehittäviä harjoitteita mahdollisimman paljon ja turha seisokelu sekä jonottaminen jäisi vähälle.

TUNTISUUNNITELMAN YDIN

- INNOSTAVA JA MONIPUOLINEN LIIKKUMINEN
- LAJITAITOJEN OPPIMINEN
 - Ratoja, jotka sisältävät: ampumista, siirtymiä (mm. erilaiset hiihtotavat), tarkkuusheittoja, ampuma-asennon harjoittelua, kestävyyttä, lajitaitoja
 - Ampumisen harjoittelu on rauhoitettu, jotta taito kehittyisi tehokkaammin
- OHJAAJIENTEN PYSYMINEN MOTIVOITUNEENA

6. AMPUMAHIIHDON OSA-ALUEET

6.1 TURVALLISUUS

Ampumahiihdon säännöt on tehty takaamaan harrastamisen turvallisuus harjoituksissa, kilpailuissa ja kotona. Aseenkäsittely ja siitä huolehtiminen ovat oleellisia asioita kaikessa ampumahiihtotoiminnassa. Suomen Ampumahiihtoliiton tekemään Turvallinen aseenkäsittely ampumahiihdossa-tiedotteeseen on koottu ampumahiihdon säännöt. Tiedote jaetaan ensimmäisellä harjoituskerralla lapsille ja vanhemmille.

Tiedote löytyy myös osoitteesta www.biathlon.fi ja <http://bit.ly/2rK372D>.

6.2 ASEEN KÄSITTELY

- Aseen käsittelyssä oleellista:
- piippu pidetään suunnattuna taululle tai kuljettaessa ylöspäin
- asetta liikutettaessa lukko pidetään aina auki (pl. kilpailun aikana selässä lukko voi olla kiinni)
- Tarkista, että harjoitusta aloittaessa ja sieltä lähdettäessä lippaat ovat tyhjät ja asetta kuljetetaan pussissa lukko auki.

6.2.1 AMPUMAHIIHTOASE



6.2.1.1 PIENOISKIVÄÄRI .22cal

- Lippaallinen ase, jossa joko suoraveto- tai pulttilukko
- Aseessa pieni rekyyli -> vaikuttaa tähtäämiseen/jälkipitoon (rekyylin jälkeen on tärkeää pitää jälkipito, ja nähdä taulun palaavan tähtäimiin ennen lataamista)
- Aseen perän (ja hihnojen säätö) ovat oleellista oikean ampumiasennon saavuttamiseksi
- Aseen melu voi aiheuttaa kuulovaurion, joten kuulonsuojaus on suositeltavaa

6.2.1.2 EKO-ASE

- Ampumahiihdon harjoittelukäyttöön tehty väline
- Helpot säätömahdollisuudet
- Laukaisuharjoittelu
- Aseessa ei rekyyliä, joten sarjan ampuminen helpompaa (jälkipito on kuitenkin tärkeä, jotta opitaan oikean suoritustekniikka alusta asti)
- Ase kannattaa säätää mahdollisimman lähelle oman aseiden painoa, mittoja ja laukaisuvastusta



6.3 MAKUUAMMUNNAN ASENTO

Ampuma-asento perustuu kaikilla samoihin periaatteisiin, joissa voi olla yksilöllisiä poikkeamia. Tärkeintä on, että asennon tulee olla jännittämätön ja perusasioiden kunnossa.



AMMUNTA-ASENNON YDINKOHDAT

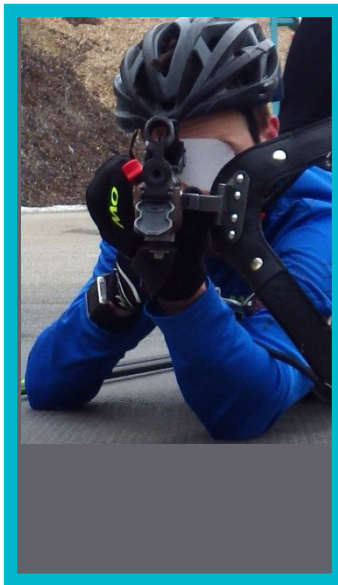
1. Vartalossa oikea kulma ja pallea irti maasta
2. Oikea kyynärpää tukevasti hieman sivulla
3. Aseen perä olkapään kuoppaan
4. Oikea jalka samassa linjassa aseenn piipun kanssa
5. Tukikäsi, vasen kyynärpää, vasen pakara samassa linjassa
6. Selkä lähes suorana



Kuva 1. Makuuammunta-asento kuvattuna sivusta.



Kuva 2. Aseen asento edestäpäin kuvattuna: ase suorassa tai pieni kallistus sisään.



Kuva 3. Silmän etäisyys tähtäimestä



6.4 AMPUMATUKI

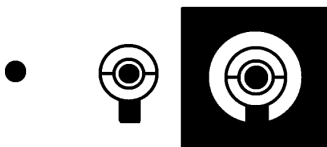
Alle 15-vuotiaat saavat käyttää ampumatukea ampumisessa (Kuva 4.). Ampumatuen korkeuden tulee olla vähintään 15cm, tukipinnan leveys saa olla maksimissaan 7cm ja maatuen pituus on noin 30cm. Tuen tulee olla tasasivuinen.



Kuva 4. Ampumatuki.

6.5 TÄHTÄÄMINEN

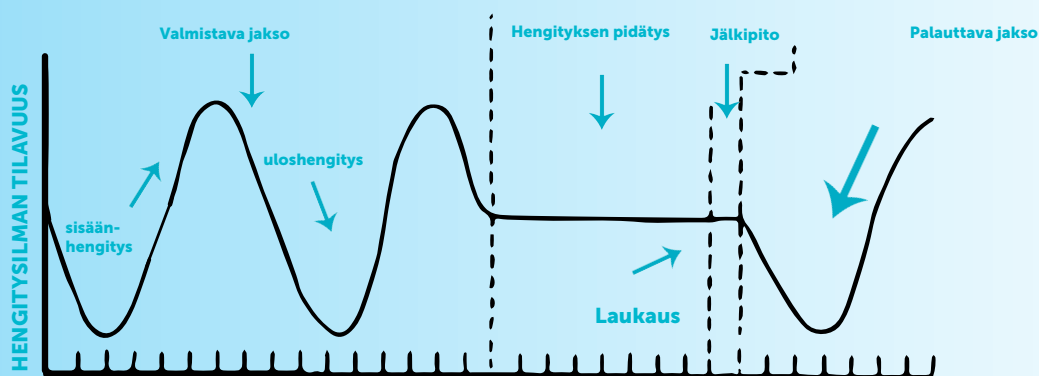
Tähtäämisessä tärkeintä on oikean tähtäyskuvan hahmottaminen (Kuva5.). Ampumahiihdossa oleellista on hengittäminen oikeassa rytmissä, jolloin tähtäysaika pysyy samana. Ammunnassa tulee välttää liian pitkiä tähtäyksiä.



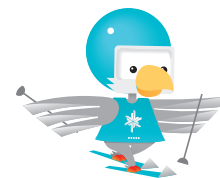
Kuva 5. Tähtääminen: vasemmalla pelkkä taulu, keskellä taulu ja etutähtäin, oikealla näkymä tähtäinten läpi (tähtäinsymmetria = taulu - etutähtäin - takatähtäin)

TÄHTÄÄMISEN YDINKOHDAT

- Urheilijalla on selkeä kuva, mitä tarkoittaa tähtäinsymmetria; silmä, diopterireikä, etutähtäin ja taulu suorassa linjassa (Kuva 5.)
- Tähtäyksen kesto tulee olla maksimissaan n. 3 sekuntia/ laukaus
- Kiinnitä huomiota hengityksen rytmiin: -> hengitä syvään, puhalla n. puolet ilmasta ulos, pidä maksimissaan noin 3 sekuntia, jonka aikana laukauksen tulee lähteä, tee jälkipito ja puhalla loput ilmat ulos ja toista alusta (kuva6)



Kuva 6. Hengityksenrytmi

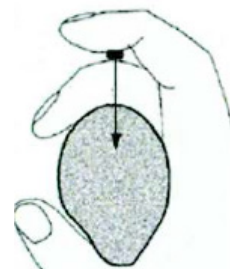
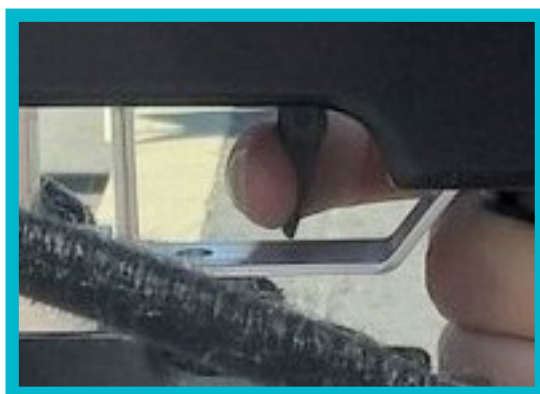


6.5.1 TÄHTÄINTEN SÄÄTÄMINEN

Ampujan tulisi osata säätää tähtäimiä automaattisesti. Osumakohdan mukaan tiedät, käännätkö ruuvia ns. kiinni vai auki. Diopteritähäin koostuu taka- ja etutähtäimestä ja niitä säädetään takatähtäimen ruuveilla. Tähtäimen yksi napsu on 50m matkalla yleisimmin 2,5mm. Yleisimmin käytössä olevien Anschütz-tähtäinten säätämisessä auttaa pullonkorkki muistisääntö; auki – kiinni = ylös – alas tai myötapäivään nousee – vastapäivään laskee. (Esim. Izmash-ampumahihtokivääreissä tähtäimet siirtyvät päinvastoin.)

TÄHTÄIMEN SÄÄTÄMINEN

- osuma oikealla – ruuvia kiinni
- osuma vasemmalla – ruuvia auki
- osuma ylhäällä – ruuvia kiinni
- osuma alhaalla – ruuvia auki



Kuva 7. Etusormen oikea asento liipaisimella ja etusormen vetosuunta.

LAUKAISUN YDINKOHDAT

- Ranne suorana
- Käden ote: etusormi suorana ja irti tukista
- Kosketus liipaisimeen etusormen etunivelen keskikohdalla (Kuva 7.)
- Tietoinen liipaisu – purista etunivelellä liipaisin suoraan taakse
- Liipaisu tapahtuu, kun hengitysrytmissä tulee maksimissaan kolmen sekunnin pidätys
- Liipaisin vastus tulee olla vähintään 500g

7. AMPUMAPAIKKATOIMINTA



- Lähestyttäessä ampumapaikkaa: sauvojen poisto ja tuulilippujen huomiointi.
- Ampumapaikalla: ampuma-asento (aseen perä tukevasti olkapäätä vasten) ja sauvat lähellä (ei vaikuta ampuma-asentoon).
- Poistuesssa ampumapaikalta: ase selkään tai jätetään ampumapaikalle ja sauvat mukaan.



Kuva 8. Ampuma-asennon tarkistuksia: aseän perä solisluun kuopassa, ranteet ja pää suorassa.



Kuva 9. Sauvojen asettelu vaihtoehtoja.

8. MAKUUAMMUNNAN PERUSTEET



8.1.1 MAKUUAMMUNTA TUELTA



MAKUAMMUNTA, TUKI + HIHNA

Tuen paikka ja korkeus tulee säätää tarkasti oikein.

Aseen ote sama kuin pelkällä hihnalla ammuttaessa.



YDINKOHDAT

- Tuen säätäminen oikeaan kohtaan
- Asento sama, kuin ammuttaessa ilman tukea
- Aseen ote sama, kuin ammuttaessa hihnalta

8.1.2 MAKUUAMMUNTA HIHNAN KANSSA



MAKUAMMUNTA HIHNAN KANSSA

Hihnan kiinnitys ja asennon kiristäminen tärkeää.

Olkapäälinja tasakorkeudella, ei kiristä liikaa.

YDINKOHDAT

- Hihnan oikea kiinnitys
- Asennon kiristäminen
- Olkapäälinja tasakorkeudella



8.1.3 EKO-ASEAMMUNTA MAKUULTA TUEN KANSSA



EKOASEAMMUNTA MAKUULTA TUELLA

Ampuma-asennon ottaminen:

Aseen perä tukevasti
olkapäätä vasten.

Oikea jalka samassa linjassa
aseen piipun kanssa.

Sauvojen paikka: helposti
saatavilla ampuma-asentoon
vaikuttamatta

YDINKOHDAT

- Tuen säätäminen oikeaan kohtaan
- Asento sama, kuin ammuttaessa ilman tukea
- Aseen ote sama, kuin ammuttaessa hihnalta



9. MAASTOHIIHDON TEKNIIKAT

9.1 VAPAA HIIHTOTAPA

Kaikki opetusvideot löytyvät osoitteesta www.lumilajitliikuttavat.fi. Jokaisen tekniikan kohdalla on suora linkki kyseiseen opetusvideoon.

9.1.1 TASATYÖNTÖ

Tasatyöntö on nopea hiihtotapa, jossa kädet ja ylävartalo tuottavat eteenpäin vievän voiman.



TASATYÖNTÖ

Paino päkiöillä, kädet hieman koukistettuina kyynärpäistä ulospäin.

Työnnön alussa katse nyrkkeihin ja sauvat suoraan alaspäin.

Kädet ohittavat vartalon polvien kohdalta molempiin suuntiin.

Polvet joustavat vain vähän työnnön aikana.

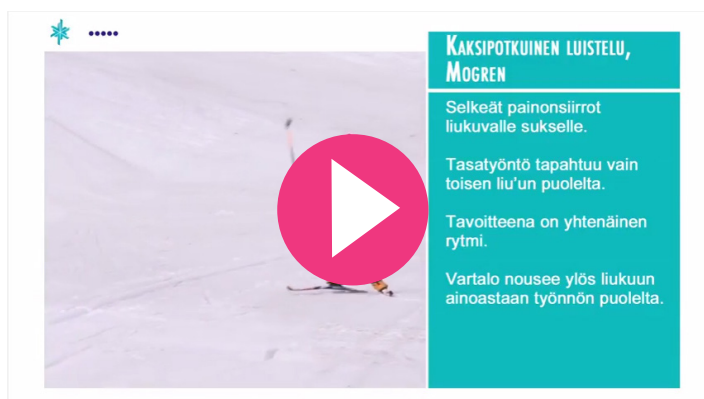
YDINKOHDAT

- Paino päkiöillä, kädet hieman koukistettuina kyynärpäistä ulospäin
- Työnnön alussa katse nyrkkeihin ja sauvat suorana alaspäin
- Kädet ohittavat vartalon reisien kohdalta molempiin suuntiin
- Polvet joustavat vain vähän työnnön aikana



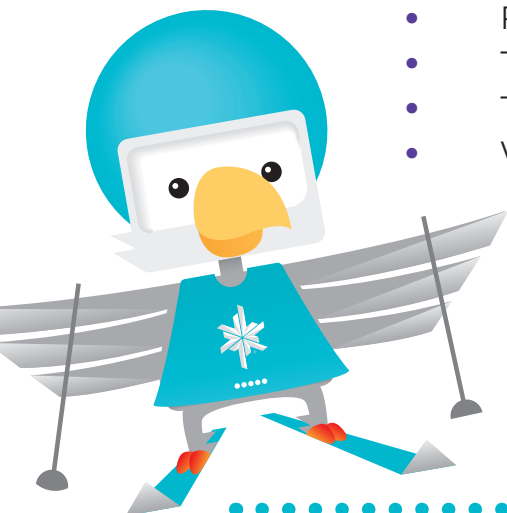
9.1.2 MOGREN

Mogrenissa työntö tapahtuu vain toiselle puolelle. Tämän tekniikan oppiminen on yleensä helpointa.



YDINKOHDAT

- Painonsiirto liukuvalle sukselle
- Tasatyöntö tapahtuu vain toiselle liu'un puolelle
- Tavoitteena on yhtenäinen rytmi
- Vartalo nousee ylös liukuun vain työnnön puolelta



9.1.3. WASSBERG

Wassbergissa työnnetään molemmille puolille samanlainen ja saman mittainen tasatyöntö.



YDINKOHDAT

- Työntö molemmille puolille
- Työnnön edettyä vartalolinjalle alkaa ponnistus ja painonsiirto
- Hyvä painonsiirto liukuvalle sukselle ja pitkä liuku



9.1.4. KUOKKA

Kuokkassa työntö tapahtuu vain toiselle puolelle ja kuormitus jakaantuu tasaisesti ylä- ja alavartalolle.



PERUSLUISTELU

Katse seuraa työnnössä nyrkkejä.

Ponnistus viedään loppuun ojentamalla jalka suoraksi.

Liukuponnistuksen puoleinen polvi ja nilkka pysyvät koukistuneena liu'un ajan.

YDINKOHDAT

- Katse seuraa työnnössä nyrkkejä
- Ponnistus viedään loppuun ojentamalla jalka suoraksi
- Liukuponnistuksen puoleinen polvi ja nilkka pysyvät koukistuneena liu'un yli

10. LIITTEET

10.1 VALMIIT TUNTISUUNNITELMAT

LIIKU JA SEIKKAILE

Tuiskun kanssa

#tuiskuseikkailee

