

# Vinkkejä pistooliampujan harjoitteluun

29.1.2011

SAL iso-ja vakiopistoolin MJ  
Marko Leppä

# AMMUNTAHARJOITTEITA

- Vaikka ampuja on kuinka kehittynyt tahansa, täytyy hänen tehdä perusharjoituksia varmistuakseen, että kaikki ammunnan osa-alueet ovat kunnossa.
- Monen mielestä valkoiseen tauluun ammunta ei sovi kokeneemman ampujan arvovallalle, mutta osoittaakseen kehittymishaluja tulee myös sellaisia harjoitteita tehdä.
- Useat huippuampujista aloittavat harjoitteet kuivaharjoituksena edeten vaalean tauluna ammunnan jälkeen varsinaiseen harjoitteeseen. Näin varmistetaan eri osa-alueiden toimivuus ennen varsinaisen harjoituksen aloittamista.

# Vaalean tauluun ammunta

- Vaalean tauluun ammuntaa tehdään paljonkin silloin, kun siirrytään esim. Ilma-asekaudesta ruutiasekauteen. Tällöin uuteen aseeseen totuttelu vie aikansa ja vaaleaan tauluun ammuttaessa huomataan helposti liipaisunaikana tehty virhe.
- Vaaleaan tauluun ammuttaessa tähdätään taulun keskelle, mutta siinä ei ole varsinaista tähtäyspistettä, jolloin ampuja ei keskity aseensa paikallaan pitämiseen vaan liipaisuun. Ase saa liikkua niin pysty- kuin vaakasuorassakin, kunhan katse seuraa tarkasti jyvää.
- Kun ase laukeaa, jatketaan jyvän seuraamista rekyylin aikana ja sen jälkeen ja maalataan osuma kuten tauluun ammuttaessakin.

SAL iso- ja vakiopistoolin MJ  
Marko Leppä

# Viivaan ammunta

- Viivaan ammutaan siirrytään, kun valkoisen taulun ammunta antaa siihen perusteet, eli liipaisu on kunnossa.
- Viivaan ammunnessa tulee ammuntaan uusi elementti. Nyt pitää ase pystyä pitämään liikkumattomana sivusuunnassa (ammuttaessa pystyviivaan) tai liikkumattomana korkeussuunnassa (ammuttaessa vaakaviivaan).
- Vaaleaan tauluun vedetään tussilla taulun mittainen pysty- tai vaakaviiva, joka on mielellään saman paksuinen kuin jyvä tähdättäessä.

# Viivaan ammunta

- Jos ammutaan pystyviivaan, on tarkoitus saada mahdollisimman pieni sivuhajonta. Korkeus hajontaa ei huomioida.
- Tällöin ampuja keskittyy edellä opitun hyvän liipaisun tekemisen huomioiden ase- ja hallinnan sivusuunnassa.
- Vaakaviivaan ammuttaessa huomioidaan vain korkeushajonta.
- Kun ampuja on kerrannut vaaleaan tauluun ammunnan, pysty- ja poikki- viivaan ammunnat, voi hän siirtyä ampumaan tauluun, jossa tulee hallita nämä kolme elementtiä yhtäaikaisesti.

# Porrasammunta

- Porrasammunta on erittäin hyvä harjoittelumuoto, kun halutaan lisätä harjoituksen maksimaalista keskittymiskykyä.
- Ammunta soveltuu hyvin myös ennen kilpailua tapahtuvaksi harjoitukseksi, koska siinä ei ammuta varsinaisesti tulosta, mutta ammutaan kilpailunomaisesti.
- Porrasammunta soveltuu hyvin kaikentasoisille ampujille, sillä portaat voidaan rakentaa kunkin ampujan tason mukaiseksi.
- Esimerkissä oleva porras on ollut käytössä Kaakkois-Suomen alueleireillä. Tähän harjoitukseen menee aikaa noin 75 minuuttia, laukausmäärän ollessa noin 35-50 ls.
- Jos yrittää esim. 2 laukauksella saada 18, ja ensimmäinen laukaus on 7, vaihdetaan taulu ja aloitetaan ko. porras alusta.
- Seuraavalle portaalle nouseaan vasta, kun tavoite on saavutettu.
- Kulutettu laukaus määrä kirjataan ylös ja sitä voidaan verrata aiemmin ammuttuihin.

# Porrasammunta

2ls 20  
4ls 38  
3ls 28  
2ls 19  
4ls 37  
3 ls 27  
2 ls 18

# Testi 1, tasapaino

- Hyvä tasapainokyky helpottaa ammunnan suorittamista. Tasapainokykyä voi kehittää seisomalla yhdellä jalalla silmät kiinni tai kävelemällä katukivetyksen reunalla.
- Tasapainokyvyn merkityksen voi testata ampumalla yhdellä jalalla tai "asennossa". Vartalon ja aseiden normaalia suurempi heilunta pakottaa ampujan liipaisemaan aseiden nopeammin, kun hyvä tähtäinkuva on saatu.
- Tällä harjoituksella voi myös kehittää liipaisurohkeutta. Kun tämän harjoituksen jälkeen alkaa ampua kahdella jalalla seisten huomaa, kuinka helppoa tasapainossa on ampua.



# Testi 2, liipaisinsormi

- Voit testata liipaisinsormen toiminnan seuraavasti: Käännä tyhjäkäsi kämmenselkä alaspäin ja liikuttele etusormea hitaasti eteen ja taakse. Seuraa mitä tekevät muut sormet. Mikäli muut sormet heiluvat etusormen liikkeen mukana, on mahdollista, ettet saa puhdasta laukausta syntymään.