

ASEEN HALLINTA

HYVÄ AMPUMA-ASENTO

AMPUMA-ASENNOLLA ON KOLME PÄÄTEHTÄVÄÄ:

1. Mahdollistaa hyvä aseiden hallinta ja pito
2. Mahdollistaa hyvä tähtäysprosessi
3. Mahdollistaa hyvä liipaisuprosessi

AMPUJA KÄYTTÄÄ VARTALON TUKIPISTEITÄ JA TUKIVÄLINEITÄ SAAVUTTAAKSEEN RENNON ASENNON:

- Asento on luonnollinen ja toistettavissa
- Ase on säädetty vartalon ehdoilla
- Pito on pidettävissä mahdollisimman pienellä alueella
- Rekyyllin liike on suoraan ylös-alas ja mahdollisimman pieni



LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

TÄHTÄYSPISTEEN PAIKKA ON TAULUN KESKELLÄ, KUN ASENTO ON RENTO JA LUONNOLLINEN

TARKASTAMINEN:

1. Hae oikeanlainen tähtäinkuva
2. Sulje silmät, hengitä normaalisti ja rentoudu uloshengityksellä luonnolliseen asentoon
3. Avaa silmät → mikäli tähtäinkuva on muuttunut, tee korjauksia asennon suuntaukseen ja tarkista uudelleen

KORKEUDEN SUUNTAUS

Varmistetaan, että taulun korkeuslinja löytyy luonnollisesti asennon ollessa rento. Tärkeää on, että erityisesti etukäsi lepää rennosti tukin alla. Tällöin aseiden hallinta korkeussuunnassa ei vaadi ylimääräistä lihastyötä

LUONNOLLISEN TÄHTÄYSPISTEEN NOSTAMINEN

Perän nostaminen tukkiin nähden eli tukin laskeminen olkapäähän nähden

Makuu- ja polviasento: Etukäden siirtäminen lähemmäs tai hihnan kiristäminen.

Pystyasento: Tukin korottaminen etukäden otteen kohdalta laskemalla etukäden tukea

LUONNOLLISEN TÄHTÄYSPISTEEN LASKEMINEN

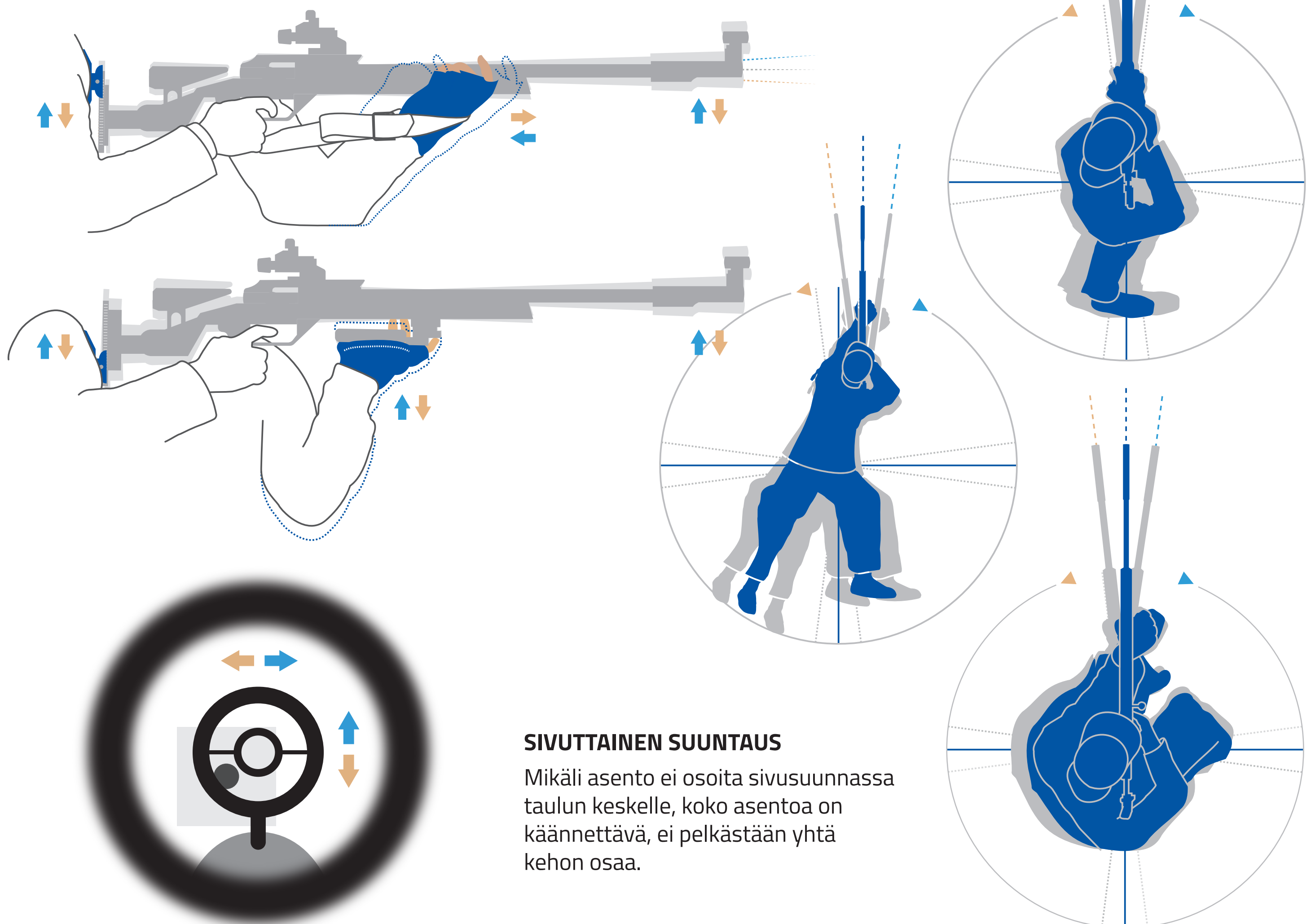
Perän laskeminen tukkiin nähden eli tukin nostaminen olkapäähän nähden

Makuu- ja polviasento: Etukäden siirtäminen kauemmas tai hihnan löysääminen.

Pystyasento: Tukin korkeuden pienentäminen etukäden otteen kohdalta nostamalla etukäden tukea

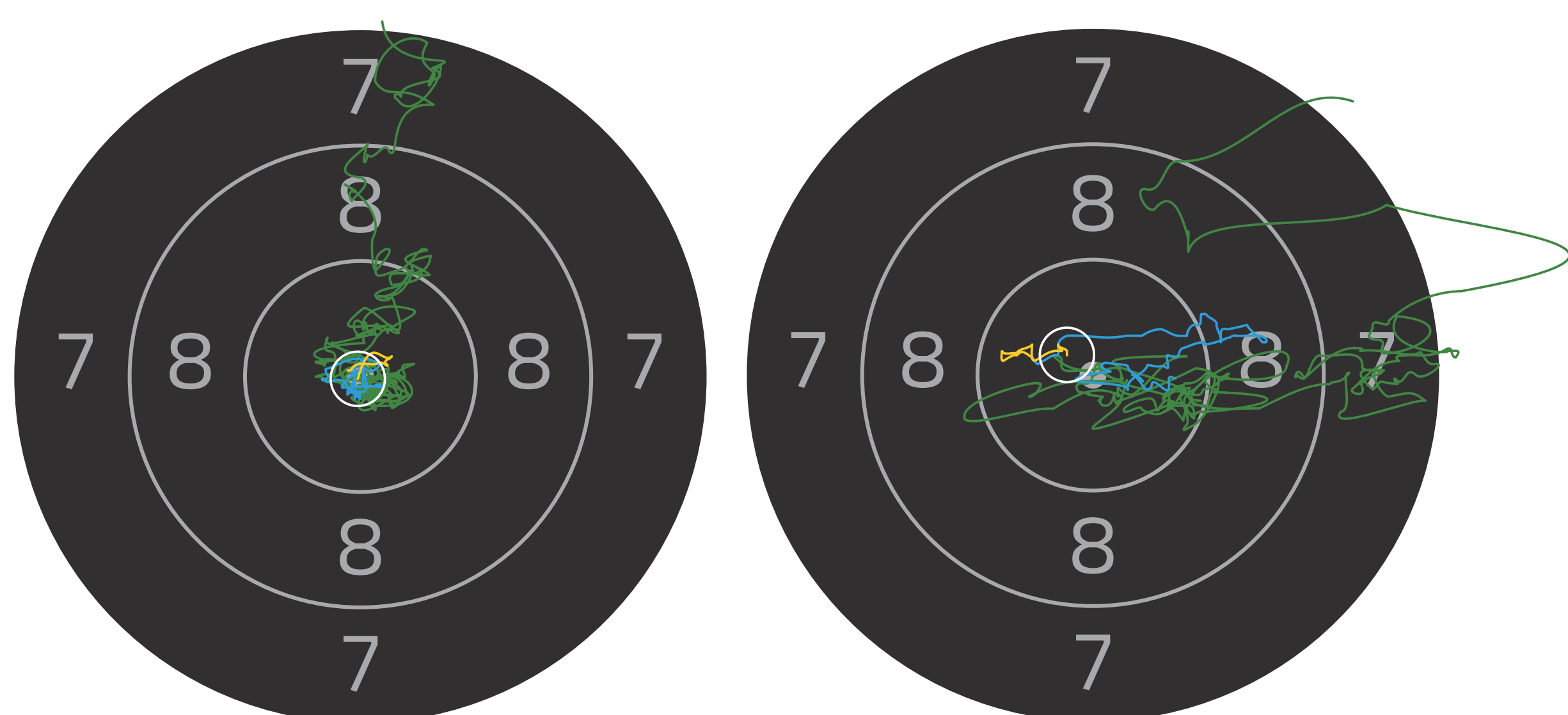
VAKIOIDUT RUTIINIT TÄRKEITÄ TOISTETTAVUUDEN KANNALTA:

- Ampuma-asennon rakentamisen rutiinit samalla tavalla
 - Makuu: polvien paikka laskeutuessa, vartalon kulma, tukikäden kyynärpäätä matolla
 - Polvi: jalkojen paikka, reisien välinen kulma, tukikäden kyynärpäätä polvella
 - Pysty: jalkojen paikka, lantio- ja hartialinjan suunta, tukikäden kyynärpäätä lonkalla



SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Mikäli asento ei osoita sivusuunnassa taulun keskelle, koko asentoa on käännettävä, ei pelkästään yhtä kehon osaa.



Hyvä symmetrinen pito

Huono epäsymmetrinen pito

— ... -1.0 s — -1.0 ... -0.2 s — -0.2 ... 0.0 s ○ osuma

PITO JA LIIKEKONTROLI

TÄRKEIN YKSITTÄINEN AMMUNNAN PERUSTAITO

→ LUO EDELLYTYKSET LAUKAUSTEN TEKNISELLE SUORITTAMISELLE

Edellytyksenä

- Rento ja tasapainoinen ampuma-asento
- Tasapaino
- Asentokestävyys
- Taito hallita aseiden liikkeitä

PITO = KYKY PITÄÄ TÄHTÄYSPISTETTÄ HALLITUSTI PAIKALLAAN

Hyvän pidon tunnusmerkkejä

1. Pieni pitoalue
2. Mahdollisimman symmetrinen pito eli pysty- ja vaakasuuntainen liike ovat samansuuruisia – tyypillisesti liike vaakasuunnassa kuitenkin hieman suurempaa

LIIKEKONTROLI = KYKY LIIKUTAA TÄHTÄYSPISTETTÄ HALLITUSTI

Hyvän liikekontrollin tunnusmerkkejä

1. Kyky liikuttaa asetta hallitusti haluttuun suuntaan lähestyessä taulun keskustaa
2. Vakauttaa liike pidoksi