

HENGITYS JA LIIPAISU

HENGITYKSEN TEHTÄVÄT

1. LUO AMMUNNAN RYTMIN

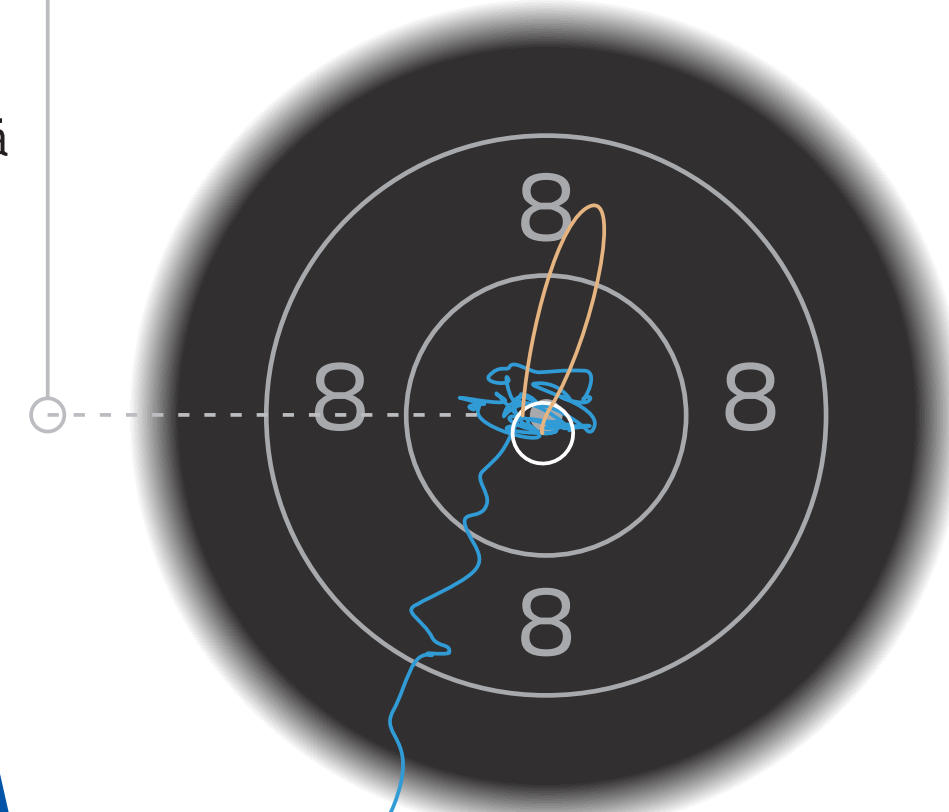
- Kaikki suoritusrutiinin vaiheet liitettävissä hengityksen vaiheisiin
- Samalla tavalla toistaminen mahdollistaa suorituksen automatisoinnin harjoittelun myötä

2. VARMISTAA ELIMISTÖN HAPENSAANNIN

3. RENTOUTTAA KEHOA

- Uloshengityksellä pyritään rentouttamaan kehosta ylimääräiset jännitystilat pois

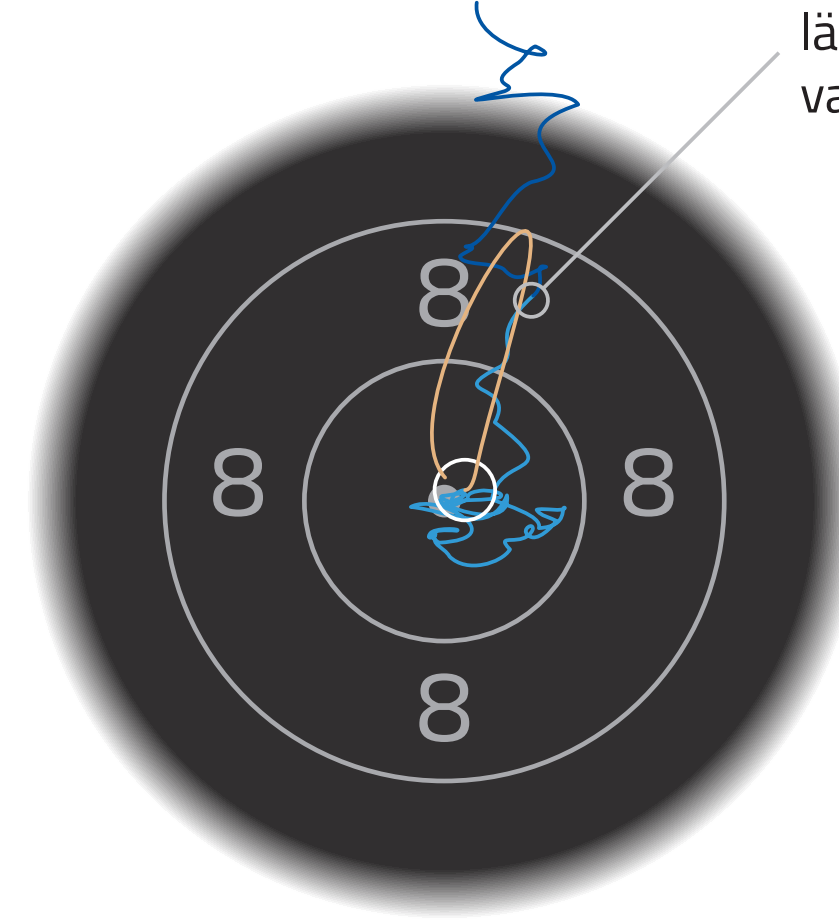
Hengityksen pidätys, kun tähtäys on saavuttanut oikean korkeuden



MAKUU- JA POLVIAMMUNTA

- Jälkipito jälkitähtäyksen ajan
- Tuonti uloshengityksen mukana oikealle korkeudelle
- Liipaisimella esipuristus lähellä laukeamisvastusta

Hengityksen pidätys, kun ollaan niin lähellä taulun keskikohtaa, että ollaan valmiita aloittamaan tarkka tähtäys



PYSTYAMMUNTA

- Jälkipito jälkitähtäyksen ajan
- Hengityksen pidätyksen aikana hallittu tuonti tauluun
- Liipaisimella esipuristus lähellä laukeamisvastusta

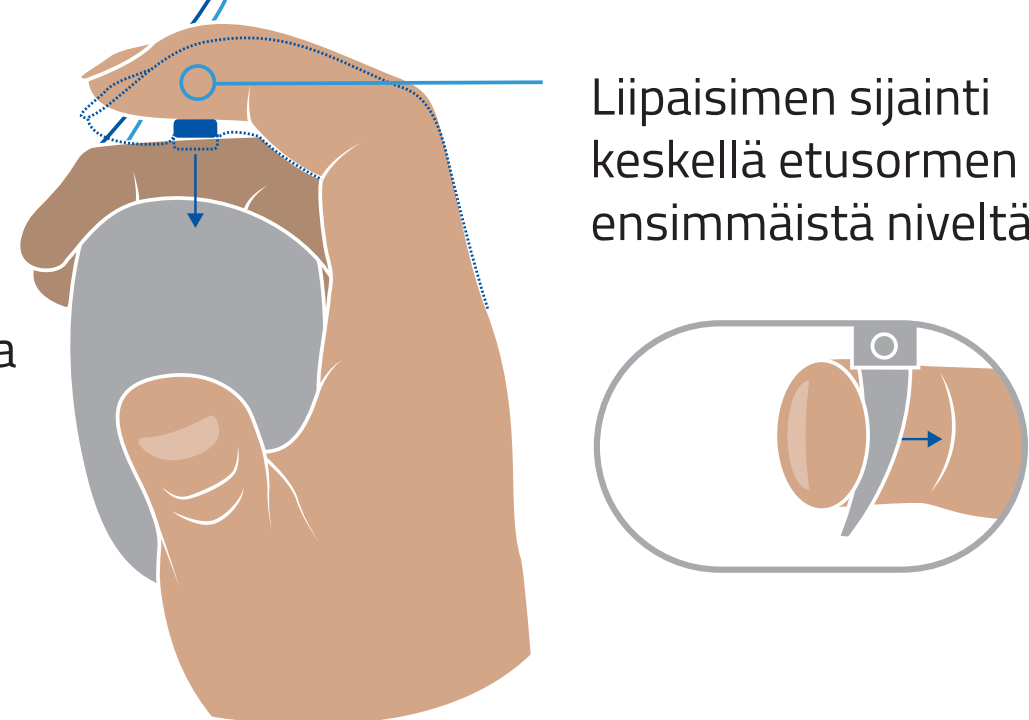
LIIPAISUTEKNIikka

HYVÄN LIIPAISUN EDELLYTYKSET

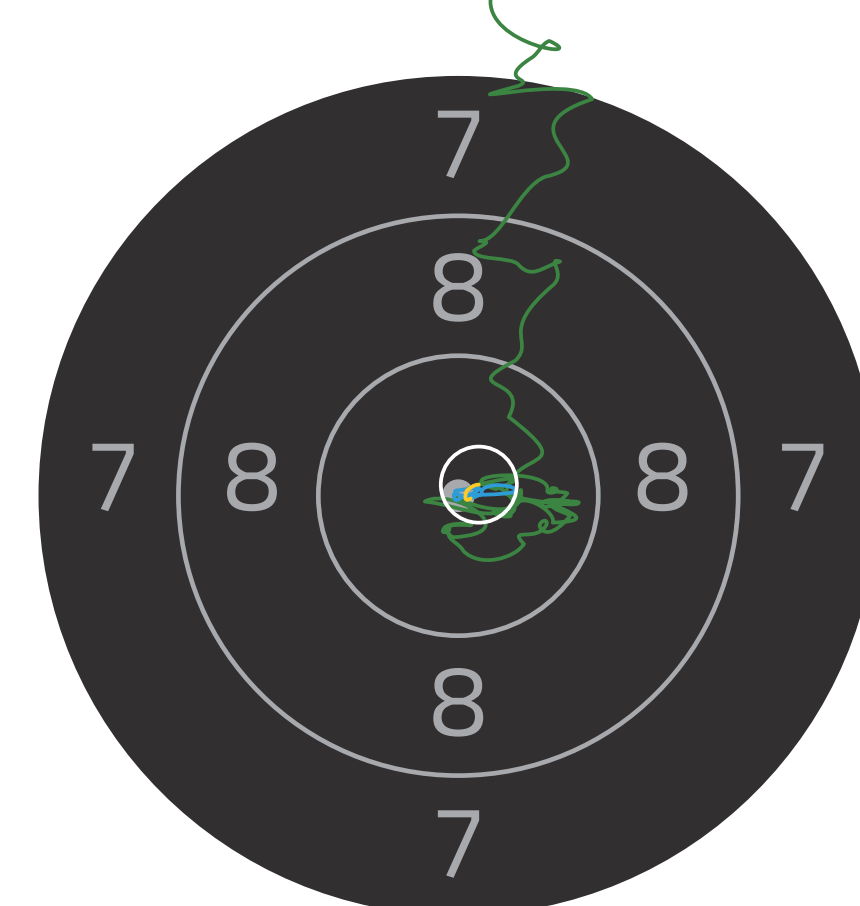
- Puristus suoraan taaksepäin
- Tukeva ote kahvasta, mutta liipaisun aikana puristuksen lisäys vain liipaisusormella
- Optimaalinen liipaisun kehitys laukauksen eri vaiheissa
- Optimaalinen ajoitus

KAKSI TÄRKEÄÄ OSA-ALUETTA

1. Liipaisun puhtaus
2. Liipaisun ajoitus



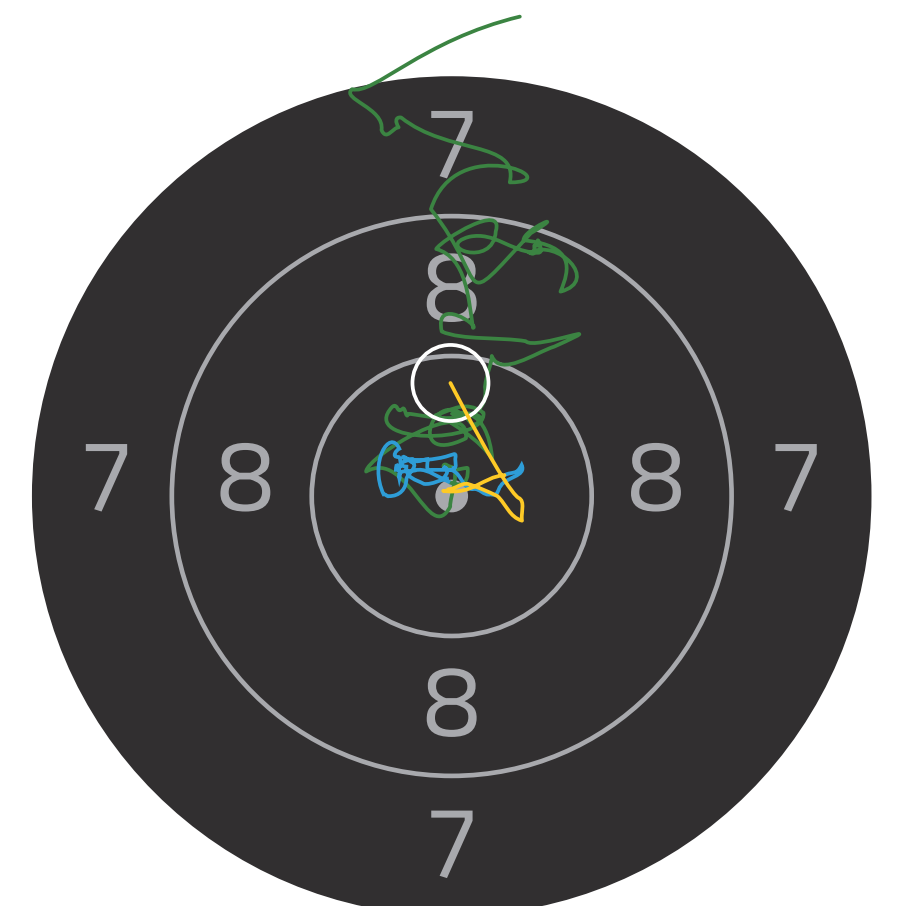
Liipaisimen sijainti keskellä etusormen ensimmäistä niveltä



PUHDAS LIIPAISU

LIIPAISUN PUHTAUS

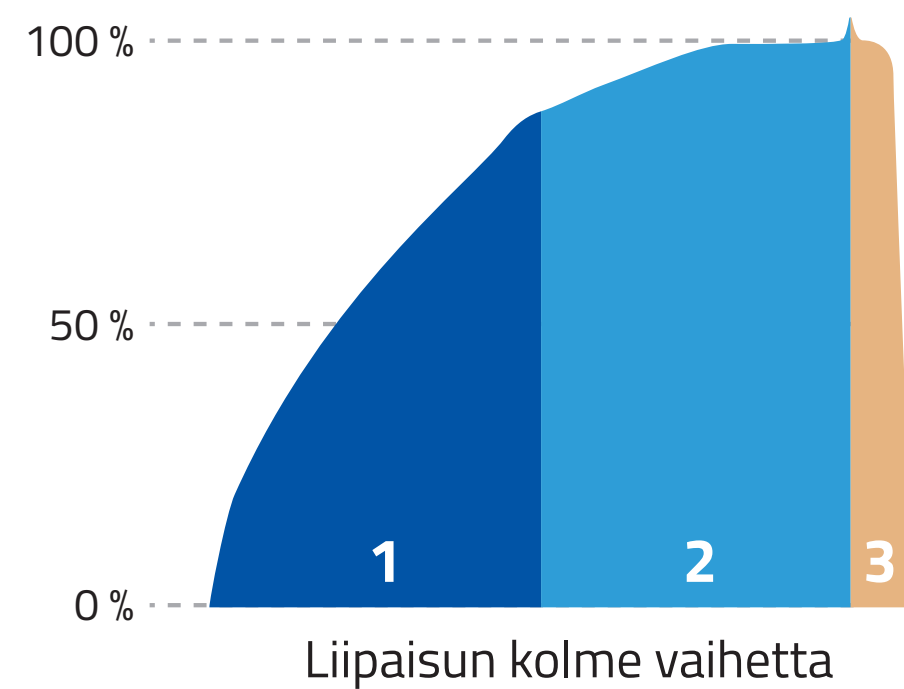
- ... -1.0 s
- -1.0 ... -0.2 s
- -0.2 ... 0.0 s
- osuma



EPÄPUHDAS LIIPAISU JOHTAA USEIN OSUMAAN KAUKAS PITOALUEESTA

KOLME VAIHETTA

1. **ETUVETO:** Aseta sormi liipaisimelle ja lisää puristusta, kunnes olet hyvin lähellä aseän laukeamisvastusta. Lähestyttäessä taulun keskustaa liipaisimella on oltava esipuristus.
2. **LAUKAUS:** Pidä puristus vakaana tähtäyksen ajan ja purista laukauksenhetkellä sen verran, että juuri ylität laukeamisvastuksen (ei enempää).
3. **JÄLKIPITO:** Sormi pois liipaisimelta jälkitähtäyksen jälkeen. Tämä vaihe nopeutuu toistojen myötä automaattisesti.



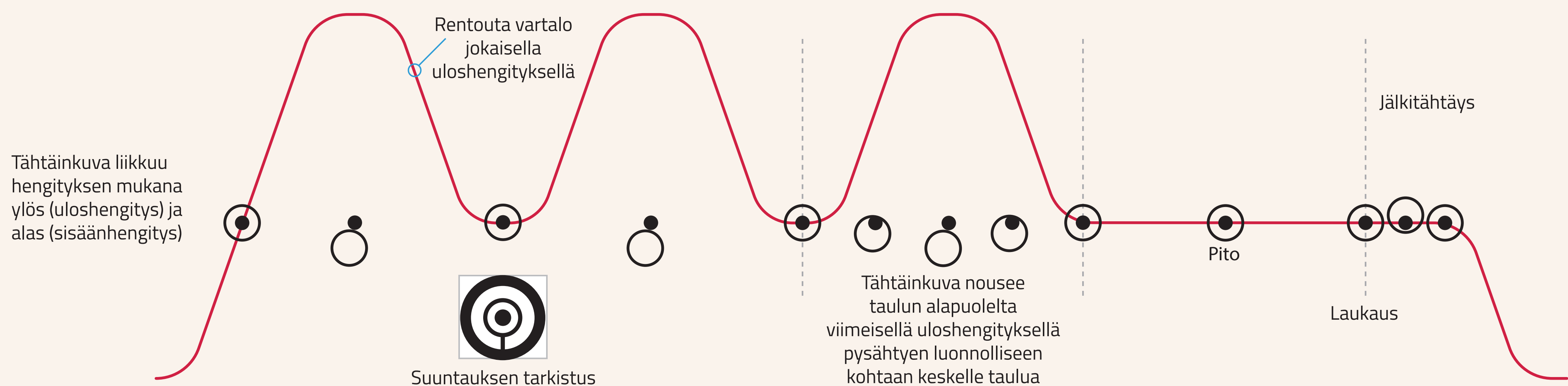
Liipaisun kolme vaihetta

Koko keuhkoilla hengittämistä jatketaan asennon rakentamisen ajan



Suuntauksen tarkistus (luonnollinen tähtäyspiste)

MAKUU- JA POLVIAMMUNNASSA TÄHTÄINKUVA LIIKKUU HENGITYKSEN MUKANA



PYSTYAMMUNNASSA HENGITYS TAPAHTUU PALLEAHENGITYKSENÄ ASEEN LIIKKEISIIN VAIKUTTAMATTA

