

Sport Shooting Academy

ON  **LINE**



Mika Koivisto
Tuulia Leväniemi
Jaana Välimäki
Veli-Matti Torikka

Rauman Seudun Urheiluamput ry



Tervetuloa urheiluammunnan pariin!

Rauman Seudun Urheiluampujat ry, Vammalan Seudun Ampujat ry, Vakka- Suomen Ampujat ry, Uudenkaupungin Laukojat-75 ry ja Satakunnan Ampujat ry. ovat aloittaneet yhteisen valmennustoiminnan. Tarkoitusta varten on tehty kädessäsi oleva opas pistooli- ja kivääriammuntaan. Siinä avataan kuvin ja lyhyin tekstein koulutetuille valmentajille yhteinen polku urheilija-alkujen opastamiseen.

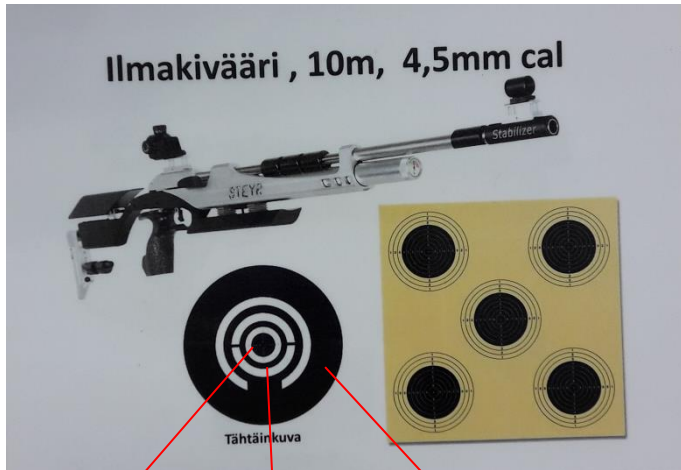
Kiitän Tuulia Leväniemeä, Mika Koivistoa ja Jaana Välimäkeä oppaan kokoamisessa yksiin kansiin.

Veli-Matti Torikka

Ampumakoulu ohjelma, syksy 2016

vko 39

- Turvallinen toiminta ampuradalla, aseiden käsittely, kuljettaminen ampumapaikalla
- Tutustuminen ilma-aseammuntaan, ilmakivääri, -pistooli ja -olympiapistooli.
- Seuran esittely (jäs.määrä, radat, pj. jaostot muu toiminta)



Kiväärillä tähdättäessä tulee taulun näkyä terävänä.

Katseen tulee suunnata ehdottomasti keskeltä takatähtäintä etutähtäimen läpi tauluun.

Huomaathan, että etutähtäimen renkaan tulee olla tarpeeksi suuri, niin että reunoilta näkyy valkoista. (3.8-4mm)

Pistoolilla tähdättäessä katseen tulee olla jyvässä.

Taulu näkyy epäselvänä, jyvä kohdistetaan hiukan taulun alapuolelle, irti mustasta.

Jyvän tulee olla yläreunasta tasan takatähtäimen hahlon kanssa ja keskellä. Takatähtäin vain ohjaa tähtäystä ja suuntaa katseen jyvään.

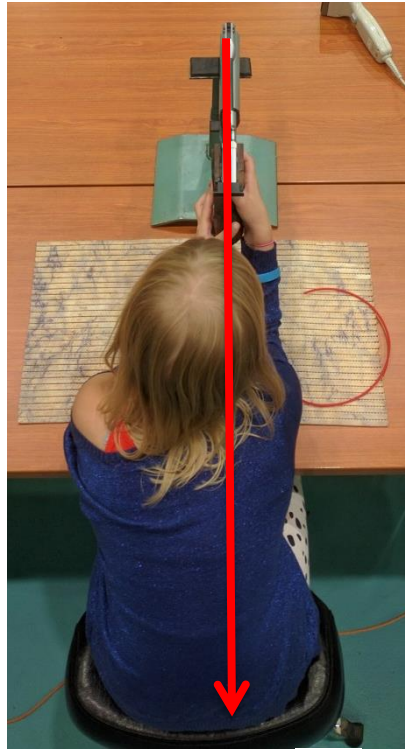
vko 40

- Ampuma-asento istuen, pistooli/ kivääri, tähtääminen, liipaisu
- Harjoituskerta aloitetaan aina kevyellä lihasten aktivaatiolla. Tasapainon aktivaatio sekä hartioitten ja ranteiden pyörittely.
- Asento istuen kiväärillä vasen kylki edellä, vasen käsi kannattaen tuen avulla ote tukista oikealla kädellä pitäen, vas. käsi ns.(kuolleen miehen käsi) , tähtääminen takareian keskeltä
- Pistoolilla kyynärpäät pöydästä tukea ottaen tähdäten jyvään katse keskitettynä
- Liipaisu molemmilla aseilla kevyesti etuveto poisvedettynä tähtäykseen sidottuna pusertava liipaisu jälkitähtäyksellä

1



2

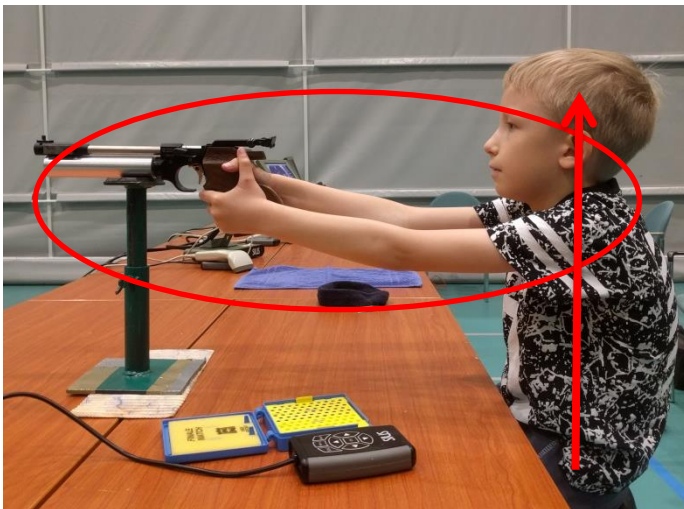


Pistoolin tukiasennot istuen

Tärkeitä huomioitavia asioita

1. Pään asento ja tähtäyslinja suorassa
Vasen käsi tukee alhaalta.
2. Selkärangan tulisi olla mahdollisimman suorassa
3. Selän ja niskan asento suorassa hartioa alhaalla. Kädet rentona!

3

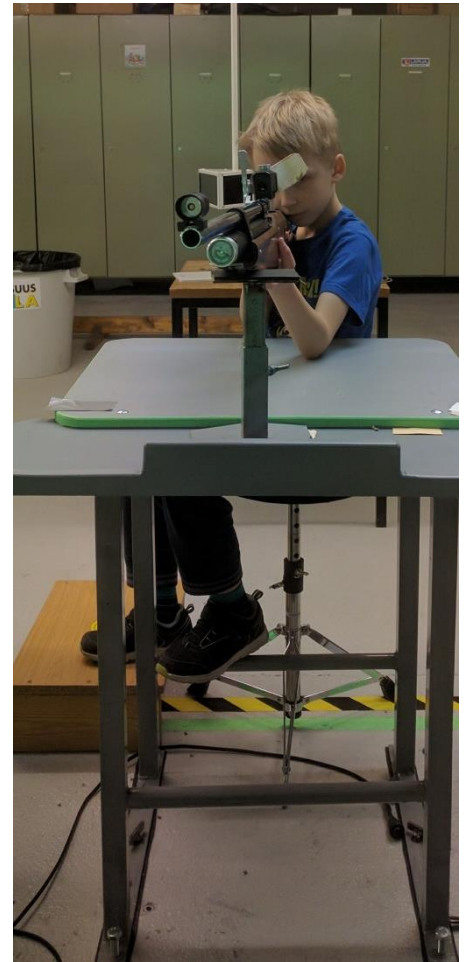


4



Kiväärin tukiasennot istuen

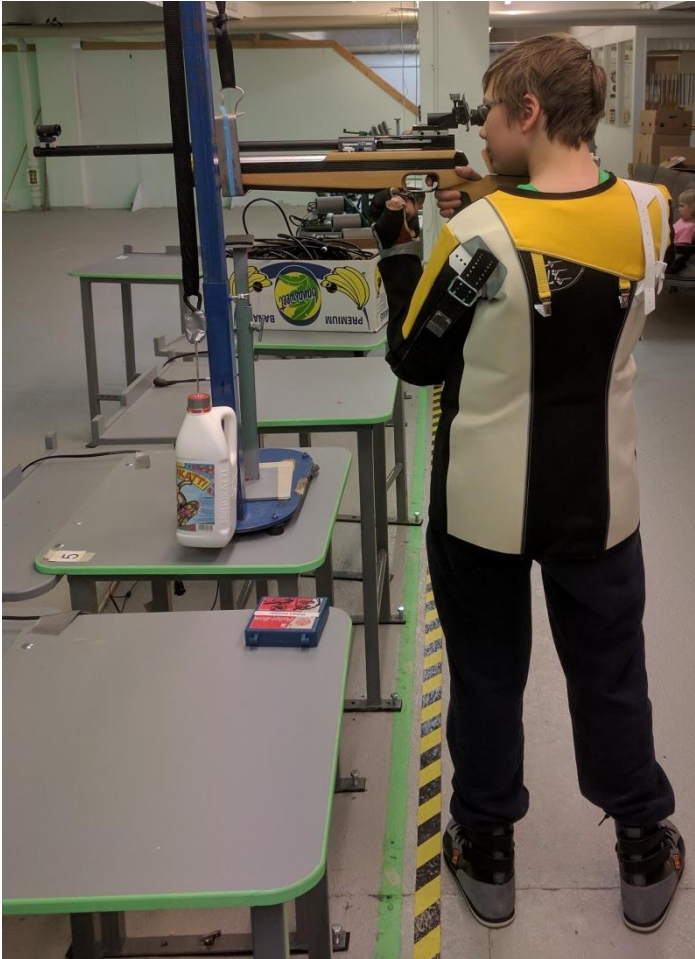
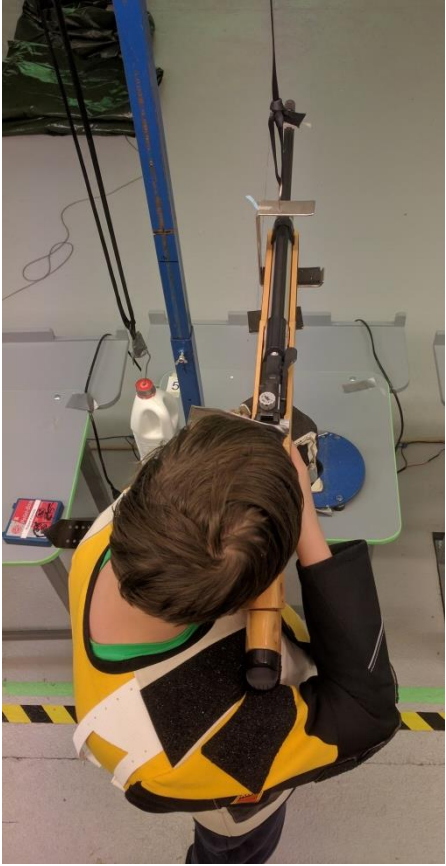
Hyvä tukeva asento, istutaan kunnolla molemmilla istuinluilla.
Jalkapohjat tukevasti alustassa.
(lapsille koroke!)
Kyynärpää tuettuna pöytään.
Selkä suorassa, niska rentona.



Pistoolin vastapaino asennot



Kiväärin vastapaino asennot



vko 41

- Hengityksen yhdistäminen liipaisuun ja tähtämiseen, silmän toiminta
 - Kun ase on tähtäysalueella, vedetään keuhkot melko täyteen ja päästetään n. kolmannekseen
- Huomio erilaiset hengitystekniikat ja niiden vaikutus suoritukseen! (Keuhkohengitys, palleahengitys)
- Samanaikaisesti uloshengityksen aikana räpäytetään silmiä 2-3 krt.
 - Tämän jälkeen etuveto vedetään kynnykselle ja silmän nähdessä tähtäykse oikeellisuuden lisätään puserrusta
 - Aseen laukeamiseen muistaen jälkitähtäyksen

vko 42

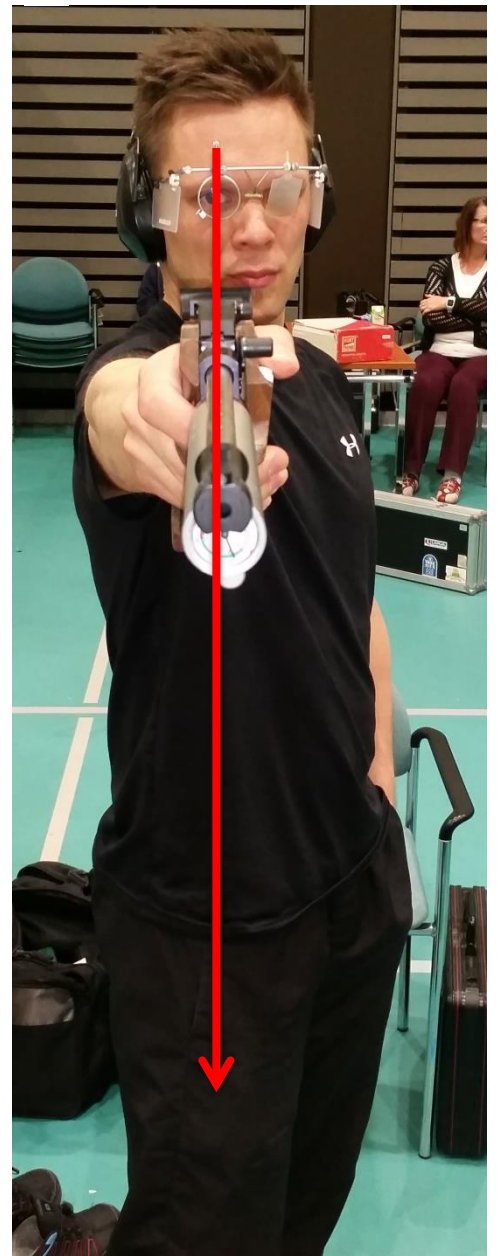
- Kokonais-suoritus pistooli, noustaan seisoma-asentoon. Asennon rakentaminen: Jalkojen suuntaus taulun 15-20 asteen kulmassa taulu linnjaan lantio kuitenkin suorassa. Pidetään olkapää alhaalla käsi ojennettuna suoraksi ja hieman tunnustellen vartalon asentoa keskivartalon lihaksia jännittämällä. Paino molemmilla jaloilla painopiste suoraan alaspäin keskelle. tämän jälkeen otetaan ase käteen ja nostetaan se tauluun.
- Nyt liitetään suoritukseen liipaisu-tähtäys-hengitys-jälkitähtäys suoritukseksi.

1. Sekä sisäisen että ulkoisen ampumaasennon tulee olla tasapainossa keskipisteen ollessa taulujen suuntaan etupuolella. Kuvassa näkyvä asento on takapainotteinen
2. Pään ja ranteen asento suorassa.

1

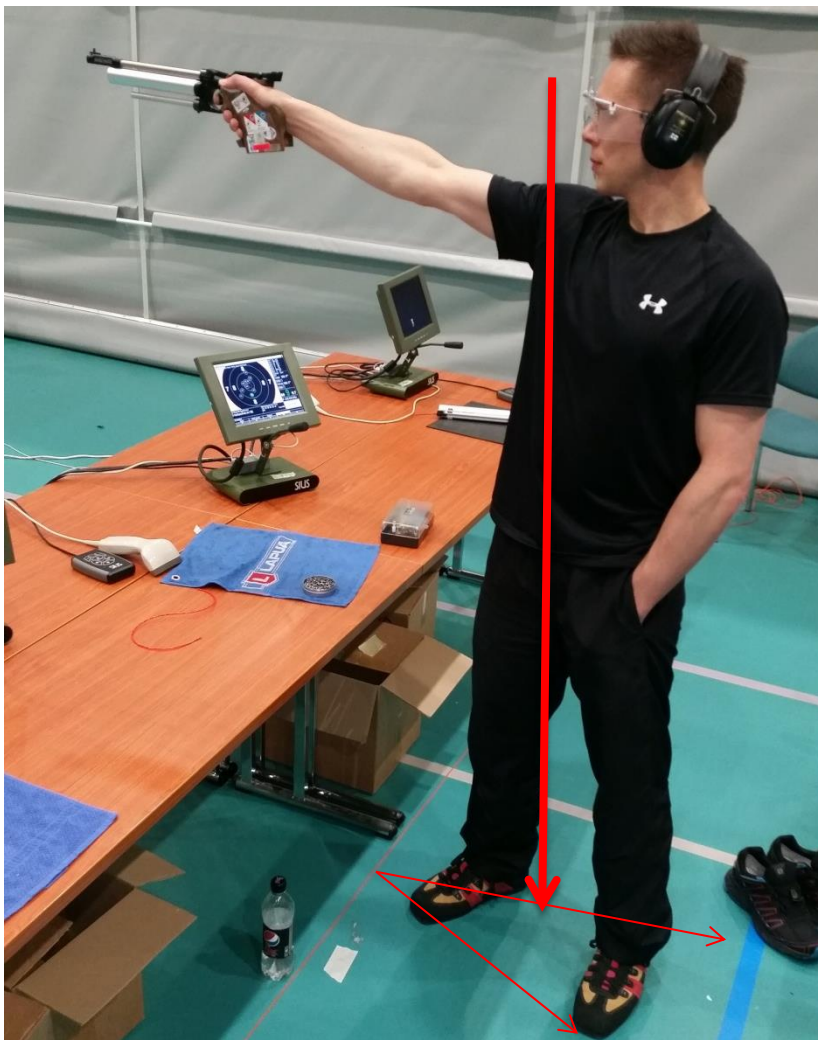


2



1. Asento etuvasemmalta katsottuna
2. Asennon avoimuus jalkojen kulma +/- 20 astetta taululinjaa kohden.

1



2

vko 43

- Kiväärillä haetaan ampuma-asento kylki suoraan omaan tauluun, kannatteleva tukikäsi oikealle etäisyydelle, liipaisinkaaresta muutama sentti kohti piipun suuta, erilaisia otteita, nyrkin päältä, kämmenen päältä, sormien kannatukselta.
- Nyt otetaan aiemmin tuelta opitut tähtäys-liipaisutekniikka- jälkitähtäys.

1.



3

2.



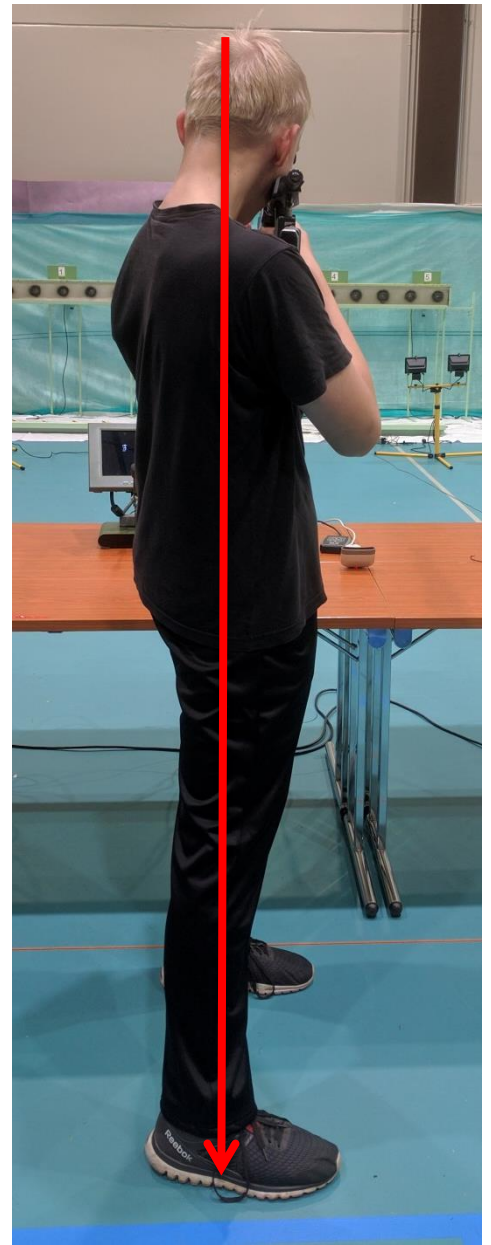
Asennot tukevien varusteitten kanssa.

1. Painopiste kiväärin alla. Paino molemmilla jaloilla mahdollisimman tasaisesti.
2. Lantio suunnattuna suoraan kohti omaa taulua.
3. Kyynärpää keskilinjalla tasassa aseensa kanssa.

1



2



3



Asennot ilman varusteita.

1. Huomioi, että kyynärpää tuetaan suoraan kylkeen.
2. Lantio kohtisuoraan taululle, hartiaalinja hieman auki suhteessa taululinjaan. Kuvassa asento on hiukan kiertynyt taululle päin.
3. Kyynärpään, korvan asennot linjassa. Aseen paino luitten päällä.

vko 44

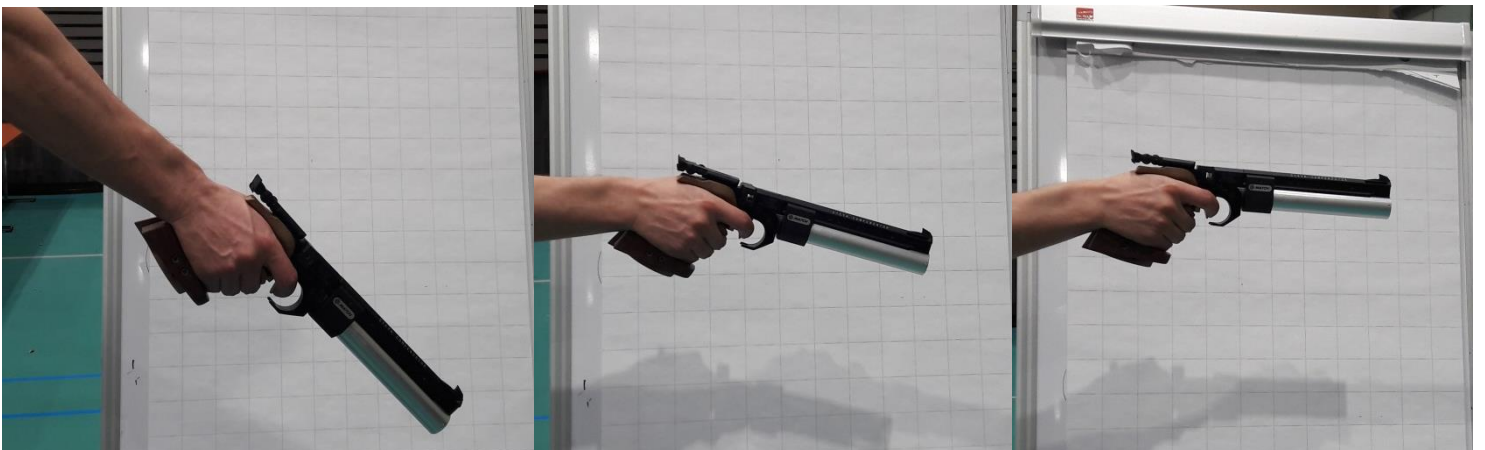
- Ilmaolympiapistoolin asento seisten, tähtäys 6. tyhjään tauluun-käännetään vartaloa kiertäen kohti 1. taulua josta lasketaan käsi alas- nostaen se pysähdyksen (45 asteen kulma) uudelleen kohti 1. taulua. Tämän jälkeen käteen otetaan IOP ase ja toistetaan n. 20 krt edellä mainittu kuivaharjoitteluna, josta tarkkaillaan vartalon kääntökokonaisuutena (ei pelkällä kädellä vaakakääntöä). Nyt voidaan aloittaa ammunta luodeilla- n. 30 ls/ ampuja.

Asento haetaan tyhjään kuudenteen tauluun (ohi). Ja viedään vartaloa kiertäen ensimmäiseen tauluun. Ei vain kättä siirtäen.



Käden asennot

Valmius asento 45astetta josta pehmeällä lähtöliikkeellä kiihdyttäen nostetaan lähelle taulua josta hidastaen ohjataan keskelle taulua. Liikkeen pysähtyessä ase laukeaa.



- vko 45** Kokonais-suoritus oman lajin mieltymyksellä, max 2 lajia.
-Jokaisella harjoituskerralla on hyvä muistaa aloittaa perusasioista, jotta ne opittaisiin kunnolla. Edetään rauhassa verryttelystä asennon ottamisesta, kuivalaukausten suorittamisen kautta itse harjoitukseen ja vastapitoihin ja venyttelyyn.
-Näin saadaan harjoitettua myös sisäistä ampuma-asentoa eikä vain lajitekniikkaa. Sisäisen ampuma asento on aina jokaiselle oma ja henkilökohtainen.
- vko 46** Testikilpailu kaikkien eri paikkakunnilla toimivien koulujen välillä.
- vko 47** Oman harjoituskerran jäsentäminen jokaiselle oppilaalle erikseen lajimieltymyksen mukaan.
Kaksi harjoitusta/vko, niiden sisältö ja merkitys omaan osaamiseen ja oppimiseen
- vko 48** Harjoitusten läpikäynti oppilaan kanssa
- vko 49** Todistusten jako, palautteen vastaanotto.