

Napsu

-nuorisoprojekti



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON FEDERATION



Ampumahiihdon NAPSU-leiri

- Leiri on tarkoitettu ampumahiihdosta kiinnostuneille nuorille sekä heidän vanhemmilleen.
- Leirillä tutustutaan lajin perusteisiin painottuen ammuntaan ja lajin turvallisuuteen.
- Leirin jälkeen osallistujat ovat valmiimpia siirtymään ampumahiihdon Amppari-kouluun tai seuran lajiharjoituksiin.
- Leiri huipentuu ammuntaan oikealla ampumahiihtoaseella!



Napsu-leirin esimerkki-ohjelma

- Klo 9.00 leirin avaus
- 9.10-11.00 Ampumahiihdon perusteet ja turvallisuusluento
- 11-12.00 Eko/ilma-ase ammuntaa (Laukaisu ja tähtäminen)
- 12.00- lounas
- 13.00 Ampuma-asento ja aseiden käsittely
 - Pienoiskivääriammunnan perusteet: turvallisuuskäytäntöjen kertaus paikanpäällä, lipastaminen, tukiammunta, optio hihna-ammunnan kokeiluun.
 - Vanhempien rooli ampumapaikalla: turvallisuuden varmistus, osumien katsominen, tähtäinten siirto käytännössä, yms.
- 13.30-15.00 Ampumaharjoitus
- 15.00-> Ampumajuoksu ”kilpailuja”
- 16.00 Leirin lopetus



Ampumahiihto urheilulajina

Kilpailumuodot/lajit

- Pika, normaali, takaa-ajo, yhteislähtö, *super sprint*, viestit (joukkue-, seka-, pari-)
- Ampumahiihto, -juoksu ja rulla-ampumahiihto sekä ampumasuunnistus

Sarjat

- Kansalliset kilpailut M/N11 – M/N75, nuorten sarjoissa kahden vuoden välein, ikäkausisarjat viiden vuoden välein (yli 35 v)
- SM-kilpailuissa M/N 13, **14**, 15, **16**, 17



Ampumahiihto urheilulajina

Ammunnat eri ikäluokissa:

- 13-sarjaan asti ammunnassa saa käyttää tukea
- 15-sarjassa, ammunnassa käytetään käsivarsihihnaa.



Ampumistuki



Käsivarsihihna



Ampumahiihtotaulu

Makuu 45 mm, pysty 115 mm



Ampumahiihtoase ja patruunat



- Lippaallinen kertatuli
- Kaliiperi .22 LR (5,6 mm)
- Suoraveto- tai pulttilukko
- Minimipaino 3,5 kg
- Laukaisuvastus min 500 g
- Pieni rekyyli ja laukausmelu



- Patruunan lähtönopeus 315 – 325 m/s
- Luodin paino n 2,5 g



Aseen rakenne



1. Etutähtäin

2. Piippu

3. Lukonkehys

4. Lukko

5. Takatähtäin

6. Liipaisin

7. Lipasaukko ja lippaan salpa

8. Etutukki, lipaskotelo

9. Perä

9.1 Poskituki

9.2 Perälevy

Varusteet:

- Tuki- ja käsivarsihihna

- Valjaat

- Asepussi

- Työkalut + puhd.välineet



Harjoitusvälineet



EKO-ase

- Ampumahiihdon harjoittelukäyttöön tehty väline
- Hyviä puolia: tähtäysviiva ja analyysimahdollisuus
- Helpot säätömahdollisuudet
- Laukaisuharjoittelu
- Ei rekyä

ILMAKIVÄÄRIAMMUNTA



Tähtäimet



1. Takadiopteri
2. Korkeus säätöruuvi
3. Sivu säätöruuvi
4. Lumiläppä

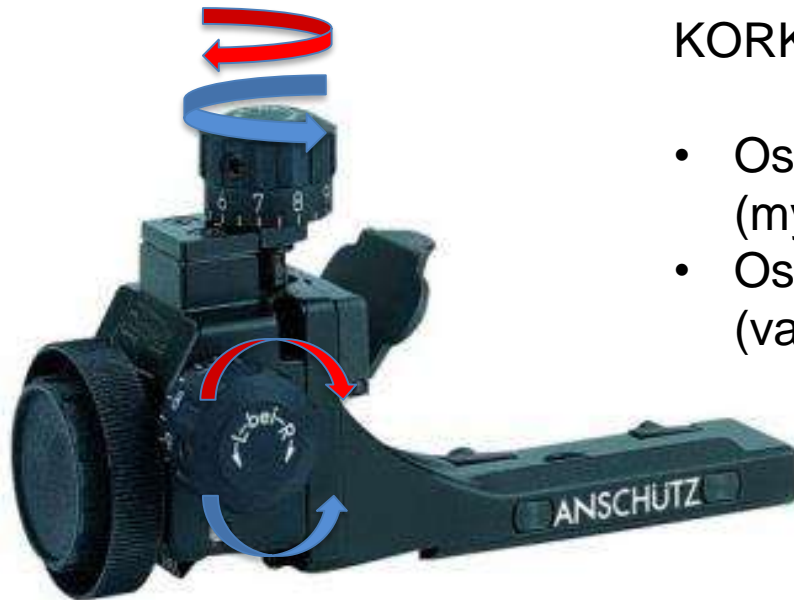
Diopterin reikä 1,0 - 1,2 mm



**Etutähtäimen rengasjyvän
koko 3,2-3,5 mm**

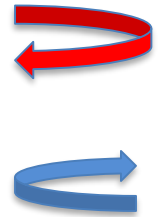


Tähtäimen siirrot



KORKEUSSUUNTA (Korkeusruuvi)

- Osumat ylhäällä → ruuvia kiinni (myötäpäivään)
- Osumat alhaalla → ruuvia auki (vastapäivään)



SIVUSUUNTA (Sivuruuvi)

- Osumat oikealla → ruuvia kiinni (myötäpäivään)
- Osumat vasemmalla → ruuvia auki (vastapäivään)



1 napsu = 2,5 mm taulussa



Tähtäminen

Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm
ja molemmat silmät auki tähdätessä



Tarkan tähtäyksen aikana katse tarkennettuna etutähtäimeen

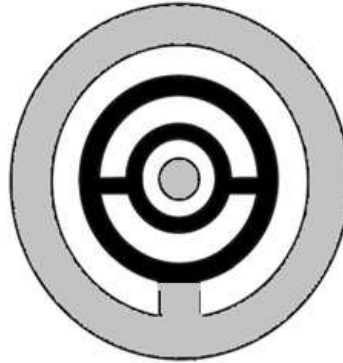
SUOMEN AMPUMAAHIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON FEDERATION



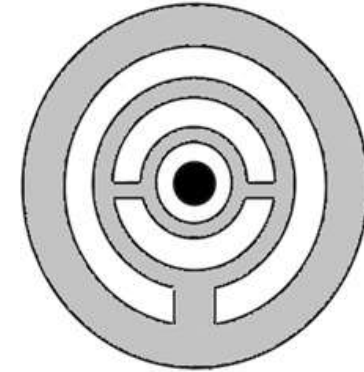
Tähtäminen



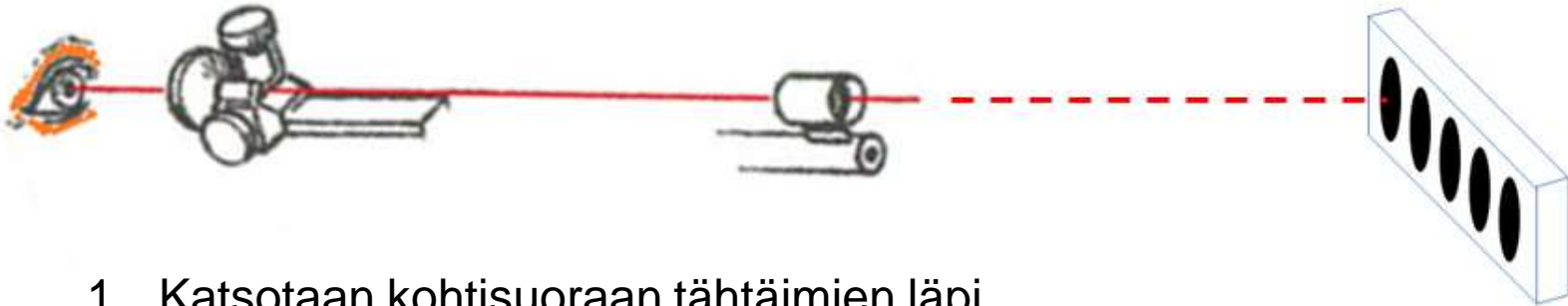
DIOPTERI



ETUTÄHTÄIN



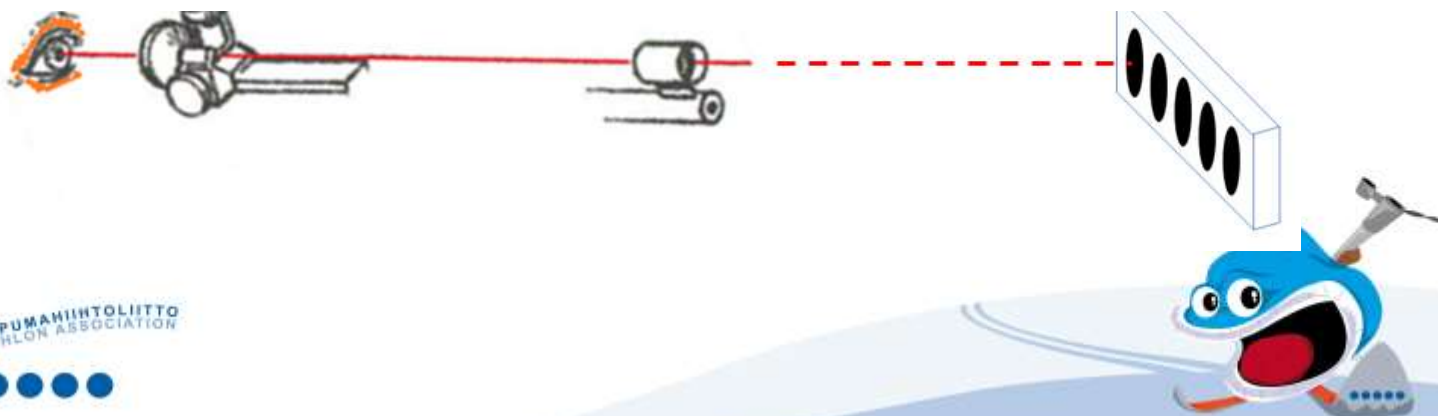
TAULU



1. Katsotaan kohtisuoraan tähtäimien läpi
2. Molemmat silmät auki, katse tarkentuu etutähtäimeen
3. Haetaan oikea tähtäyskuva - liipaisu



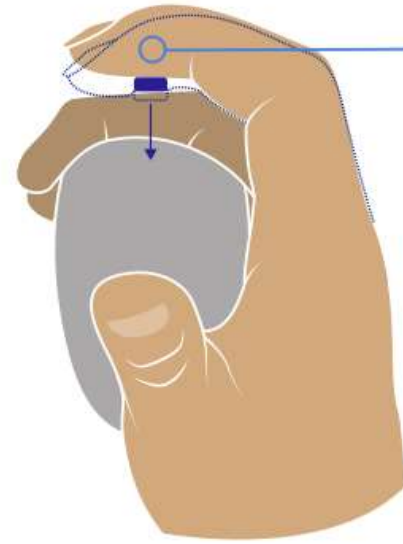
Tähtäminen



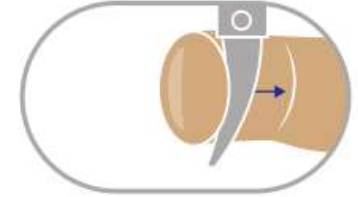
LIIPAISUTEKNIikka

HYVÄN LIIPAISUN EDELLYTYKSET

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



Liipaisimen sijainti keskellä etusormen ensimmäistä niveltä



KOLME VAIHETTA

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



Liipaisun pääkohdat



1. Sormen paikka

- etusormenpään keskikohta liipaisinta vasten



2. Etuvedon poisto

- Otetaan liipaisimen vapaa liike pois, sormi jää paikalleen puristaen tasaisesti liipaisinta = liipaisukynnys

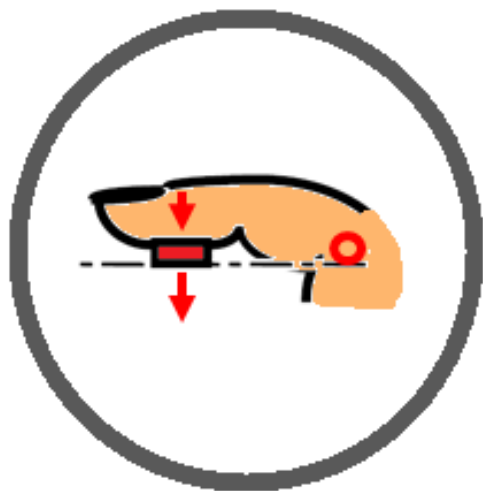


3. Tähtäinkuva

- Tarkastetaan oikea tähtäyskuva
- TÄHTÄIN SYMMETRIA



Liipaisun pääkohdat



4. LIIPAISU

- Puristetaan liipaisinta tasaisesti taaksepäin



5. JÄLKITÄHTÄYTÄYS

- Jatketaan tähtäystä asean laukeamisen jälkeen



= JÄLKIPITO!



Hengitys

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

MAKUUAMMUNNASSA TÄHTÄINKUVA LIIKKUU HENGITYKSEN MUKANA

Tähtäinkuva liikkuu hengityksen mukana ylös (ulohengitys) ja alas (sisäänhengitys)

Rentouta vartalo jokaisella ulohengityksellä

Jälkitähtäys



Makuuammunta asento

ASENNON KORKEUS

Asennon korkeuteen oleellisesti vaikuttava tekijä on hyvän pään asennon saavuttaminen optimaalista tähtäysprosessia varten

Matalassa asennossa joudutaan usein tekemään kompromissi pään asennon suhteen

Tyypillisesti alahihnan koukku noin kahvan tasalla



Hyvä lähtökohta on, että käsivarret ovat samassa kulmassa maahan nähden



Makuuammunta asento

VARTALON ASENTO

Vartalo aseensa takana
Lantiolinja ja selkäranka
ovat suorana, kohtisuorassa
toisiinsa nähden

VARTALON KULMAN PIENENTYESSÄ

- Vasemman käden paikka tulee lähemmäs
- Perä on lyhyempi
- Hartiat enemmän kohtisuorassa ampumalinjaan nähden

Vasen hartia
voi olla hieman
eteenpäin
työntyneenä



VARTALON KULMAN KASVAESSA

- Vasemman käden paikka tulee kauemmas
- Perä on pidempi
- Hartialinja enemmän ampumalinjan suuntainen

Hyvä lähtökohta on, että oikea jalka on piippulinjan suuntainen ja jalkaterä aseensa takana.

JALAT

Molemmat jalat ojentuneena suoraksi, jalkaterät kääntyvät ulospäin

Oikea jalka ampumalinjan suuntainen tai hieman auki ulospäin (oikealle)



Makuuammunta asento

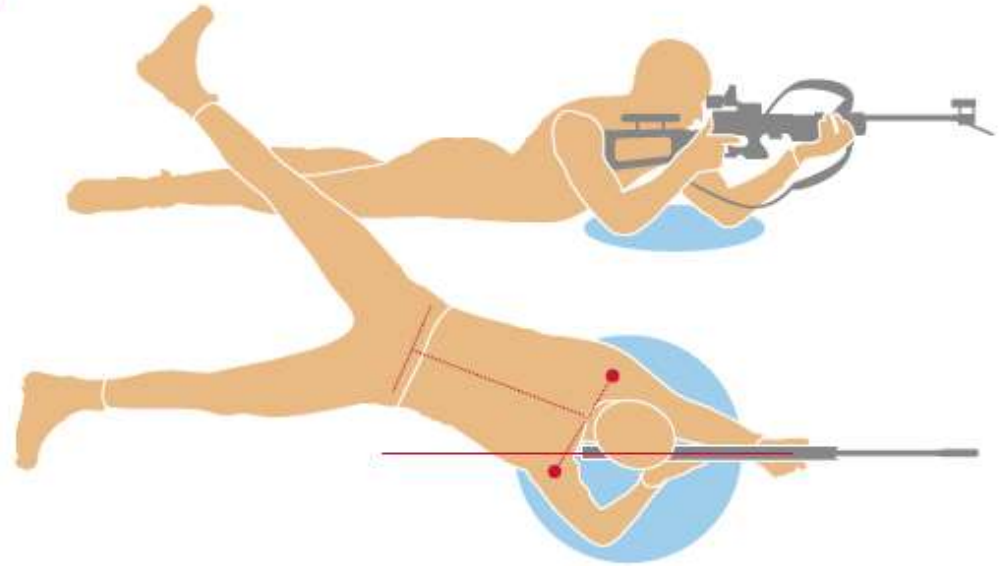
HYVÄ AMPUMA-ASENTO

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
- Rekyylin liike on suoraan ylös-alas ja mahdollisimman pieni



Makuuammunta asento tukea käyttäen



- tuen tarkoitus on helpottaa aseiden kannattelua, jolloin ampuja voi keskittyä ammunnan perusasioihin eli tähtäämiseen, hengitykseen ja liipaisuun
- ampumatuen korkeus säädetään tarvittaessa siten, että se vastaa ampuma-asentoa ilman ampumatukea
- Tuen mitat: korkeus min 15 cm, leveys max 7 cm
- tuen lisäksi myös hihnatuken käyttö sallittu



Turvallisuusasiat

- Ampumahiihdon säännöt on tehty takaamaan harrastamisen turvallisuus harjoituksissa, kilpailuissa ja kotona. Aseenkäsittely ja siitä huolehtiminen ovat oleellisia asioita kaikessa ampumahiihtotoiminnassa.
- ***Turvallinen aseenkäsittely ampumahiihdossa***
<http://bit.ly/2rK372D>



Turvallisuusasiat

- Aseen piippu osoittaa vain
 - **AMPUMATAULUILLE** tai
 - **YLÖS** (asetta siirrettäessä)
- Häiriö – ongelmia
 - ilmoitus ammunnan johtajalle, ohjaajat avustavat
- Lipastaminen ja ammunta – käskystä
- Tauluille siirtyminen
 - **Aseen lukko auki**
 - **Aseen ja patruunoiden käsittely ehdottomasti kielletty**
- Toiminta ammunnan johtajan ohjeiden mukaan





Napsu
-nuorisoprojekti

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON FEDERATION

