

Asento

Asento määrittää kuinka sinun tulisi seisoa saadaksesi liikkumattoman tuen ammuntaan. Asento täytyy pystyä ottamaan joka kerta luonnollisesti ja samalla tavalla, tai muuten osumakasassa tapahtuu hajontaa. Asennon on oltava myös mukava, koska kilpailut kestävät usein 2 tuntia, joten joudut pitämään itsesi kyseisessä asennossa pitkän aikaa.

Perusasennon ottamiselle voidaan määritellä muutamia sääntöjä:

1. Seiso luonnollisessa asennossa, jalat yhtä leveällä kuin olkapäät.
2. Paino jakautuu tasan molempien jalkojen kesken. Jalan painojakauma siten, että paino asetetaan hieman varpaille suhteessa 55% varpaille ja 45% kantapäille. Eli asento on hieman etukenossa.
3. Polvia ei saa lukita taka-asentoon, eikä vyötäröä tai reisiä saa taivuttaa. Rentouta jalat siten, että pidät lihakset hiukan jännittyneenä.
4. Selkä ja niska on pidettävä suorassa. Olkapäät täytyy pitää rentoina. Pidä pää ylhäällä ja seiso suorassa.
5. Pistooliton käsi on pidettävä ankkuroituna johonkin, kuten taskuun tai vyötäisille.
6. Kyynärpää ja ranne on pidettävä lukittuna koko ammunnan ajan, nostosta laukaukseen asti. Löysällä ranteella ammuttaessa, osumakohta menee yleensä 5 astetta oikealle.
7. Pidä molemmat silmät auki. Katse suoraan eteenpäin. Tähtää hallitsevalla silmällä, joka on yleensä sama kuin käsi millä pidät pistoolia. Valoa läpäisevä näköeste toisen silmän päällä auttaa hallitsevaa silmää näkemään tähtäimet terävämpänä.

Asento suhteessa tauluun

Seuraavilla ohjeilla pystyt ottamaan luonnollisen asennon suhteessa tauluun:

1. Asento suhteessa tauluun tulee olla 45-90 astetta.
2. Pidä pää suorassa, sulje silmäsi, nosta pistoolikätesi etusormi osoittamaan tauluun. Älä tähtää tauluun, vaan pyry vain saavuttamaan luonnollinen ja mukava asento. Asento on löydettävä alitajuisesti, eli ajattelematta itse taulua.
3. Käännä pääsi kohti taulua silmät suljettuina ja avaa silmäsi. Ihanneasennossa silmäsi ja pistoolikätesi etusormi osoittavat keskelle taulua.
4. Jos etusormi ei osoita taulun keskelle, käännä takimmaista jalkaa virheen suuntaan.
5. Toista kunnes pystyt muodostamaan asennon luonnostaan joka kerta samanlaisena.
6. Ota asento pistooli kädessäsi. Muista, että et laske päätäsi pistoolin noston aikana. Löydä tähtäimet laskemalla silmiä, ei päätä.

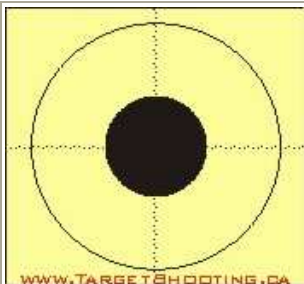
Ote pistoolista

Jos ote pistoolista on liian tiukka tai liian löysä, johtaa se osumakohdan vaihteluihin. Ohjeet kuinka pistoolista pitäisi pitää kiinni:

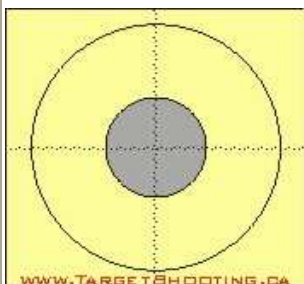
1. Nosta pistooli ei-ammunta kädellä ja aseta se tiukasti pistoolikäteesi.
2. Pistoolin on istuttava käteen, peukalon ja etusormen väliseen alueeseen. Pistoolin piippu pitää olla käden luonnollinen jatke.
3. Peukku on otteessa löysästi ja rentona.
4. Otteen puristus pidetään pääasiassa keskisormella. Toinen puristava sormi on nimetön. Nimettömän-sormen puristuksella voidaan säädellä etutähtäimen paikkaa pystysuunnassa.
5. Pikkusormi pidetään täysin löysänä, ilman puristusta.
6. Sormen päät eivät purista pistoolin kahvaan. Otteen puristus tehdään sormen keskimmaisella osalla, joka sijaitsee kahden nivelen välissä. Tällä saadaan aikaan se, että pistoolia vedetään suoraan taaksepäin laukaisun aikana.
7. Liipaisinsormi ei saa koskettaa kahvaa.
8. Liipaisin sormea on pystyttävä taivuttamaan keskimmäisen nivelen kohdalta liikuttamatta muita sormia.
9. Otteen kahvasta on oltava luja, muttei niin luja että käsi alkaa täristä.
10. Jos sormenpäät tai kynnet muuttuvat valkoisiksi, otteesi on liian tiukka.
11. Punotus etusormen ja peukalon välisellä alueella kertoo myös että ote on liian tiukka.

Tähtäys

Miltä taulun pitäisi näyttää?



Mitä tässä taulussa on vikana? Se on terävä ja keskiö on musta. Jos näet taulun tähän tapaan, katsot suoraan tauluun, jota sinun ei pitäisi ikinä tehdä. Tähtäyksen aikana katse täytyy kohdistaa tähtäimiin, ei tauluun.



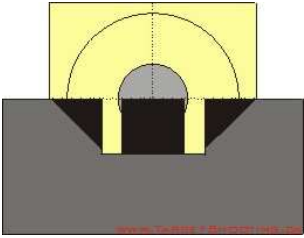
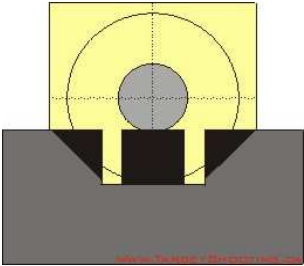
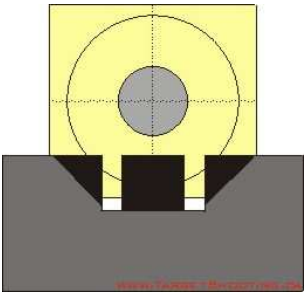
Tämä kuva on jo parempi. Taulun keskusta on epäselvä ja harmaa. Tämä tarkoittaa sitä että et katso tauluun, vaan katseesi on kohdistunut tähtäimiin ja niiden sijaintiin suhteessa tauluun. Jos luulet, että voit nähdä molemmat sekä taulun, että etutähtäimen selvästi erehdyt. Silmä ei voi kohdistaa kahteen asiaan, jotka sijaitsevat eri etäisyyksillä, yhtä aikaa. Jos näet molemmat kohteen samaan aikaan tarkkoina, silmä kohdistaa kohteisiin vuorotellen. Tämä aiheuttaa osumien leviämisen ympäri taulua. Kohdistat katseesi siis vain etutähtäimeen.



Tutkitaan kuvassa olevien tähtäimien asentoa. Molempien sekä etutähtäimen, että takatähtäimet ovat teräviä ja mustia. Toisin kuin taulun ja etutähtäimen tapauksessa, etu- ja takatähtäin ovat lähempänä toisiaan, eli silmä pystyy kohdistamaan niihin yhtä aikaa. Etutähtäimen yläreuna pitää olla samalla tasolla takatähtäimen yläreunan kanssa. Pidä myös huolta, että etutähtäin on keskellä takatähtäintä.

Tähtäinkuva

On olemassa kolme erilaista tähtäystapaa: keskelle taulua, kello kuusi, kello kuuden alle. Yhtäkään tyyliä ei ole todistettu paremmaksi kuin toinen, joten sinulle paras tapa selviää kokeilemalla.

Tähtäinkuva	
	<p>Keskelle taulua -tähtäystavassa etutähtäin asetetaan keskelle taulua. Jos ammut eri matkoilta, erikokoisiin tauluihin tämä tähtäystapa on paras sinulle. Tähtäystavan huono puoli on, että jotkin ampuvat eivät näe etutähtäin terävänä kun se on kohdistettu tummaa taustaa vasten.</p>
	<p>Kello kuusi -tähtäystavassa etutähtäin asetetaan taulun mustan kohdan alle. Tämä tähtäystapa tarjoaa tarkan tähtäyspisteen. Huonon näön omaavat ampujat moittivat tätä tähtäystapaa, koska jollei etutähtäimen ja taulun välistä rajaa erota selvästi, menevät osumat ylös. Lisäksi tarkka tähtäyspiste on monesti herkempi liipaisuvirheille.</p>
	<p>Kello kuuden alle -tähtäystavassa jätetään etutähtäimen ja taulun mustan keskustan väliin pieni valkoinen tila. Tämän avulla ampuja näkee etutähtäimen terävämpänä, koska taustassa on enemmän kontrastia. Ainut tähtäystavan ongelma on, että miten pitää etutähtäimen ja taulun mustan osan väliin jäävä tila aina samankokoisena. Yksi ratkaisu ongelmaan on, että etutähtäimen ja taulun mustan osan väliin jätettävä tila pidetään samansuuruisena kuin etutähtäimen sivuille jäävä tila etutähtäimen ollessa takatähtäimen keskellä. Ihmisen silmä näkee symmetrian, jonka avulla tiedetään tähtäyksellä oikea korkeus. Tätä tähtäystapaa pidetään parhaana aloittelijoille ja huononäköisille, koska se tarjoaa helpoimman kohdistuksen etutähtäimeen ja on vähiten altistuva liipaisuvirheille.</p>

Liikkeeseen ampuminen

Minulla on hyviä ja huonoja uutisia. Hyvät uutiset ensin: olet elossa ja voit hyvin, valmistaudut harjoittelemaan mahtavaan urheilulajiin nimeltä pistooliammunta. Nyt huonot uutiset: koska olet elossa, et voi koskaan seisoa täysin liikkumattomana. Tarkemmin, et voi seisoa paikallasi ja pitää pistoolia täysin liikkumatta. Miksi? Tämä johtuu siitä, että sydämesi lyö, hengität ja elimistösi vastaa aivojesi lähettämiin hermosignaaleihin. Eli elimistössäsi tapahtuu paljon elintärkeitä toimintoja, joita et voi sulkea pois päältä vaikka se ammunnan kannalta olisikin hyvä asia. Tämän seurauksena, kun katsot tähtäimiin näet aina pientä liikettä suhteessa tauluun. Tavoitteesi on minimoida kyseinen liike. Tässä muutama asia, jotka auttavat sinua liikkeen pienentämisessä:

- Et voi ikinä pakottaa itseäsi olemaan täysin liikkumatta. Jos yrität sitä, se johtaa vain päinvastaiseen vaikutukseen. Hyväksi siis pieni liike ja opi ampumaan sen kanssa.
- Pienin liike saavutetaan yleensä heti pistoolin noston jälkeen. Pienin liike kestää vain noin 6 sekuntia nostosta. Siitä syystä sinun kannattaa harjoitella ampumaan alle 6 sekunnissa nostosta.
- Tärkeämpää kuin pienimmän liikkeen vähentäminen, on kuinka reagoit liikkeeseen. Ensimmäiseksi tähtäimet on pidettävä linjassa tauluun nähden liikkeestä huolimatta. Jos tähtäimien linjaus muuttuu, virhe kertaantuu moninkertaisesti.
- Tieto siitä, että tähtäin liikkuu taulun päällä, saa jotkin ihmiset ajattelemaan, ”paina liipaisinta kun tähtäin heilahtaa taulun keskustan yli”. Teoriassa ajatus kuulostaa hyvältä, mutta käytännössä se ei toimi. Liipaisimen veto nopeasti tähtäimien heilahtaessa yli taulun keskustan rikkoo liipaisukontrollin ja aiheuttaa poikkeuman tähtäimien linjauksessa. Hyväksy siis, että pistooli liikkuu. Valitse alue, jonka sisälle sallit tähtäimien liikkeen, jossa voit aloittaa liipaisun. Tämän alueen suuruus on riippuvainen ampujan pidosta. Alueen ollessa liian pieni tähtäys yleensä venyy liian pitkäksi tai aiheuttaa liipaisimen nykäisyn. Valitse siis tähtäysalueeksi ennemmin liian iso kuin pieni alue.
- Jos katsot taulua, etkä etutähtäintä, tuntuu liike suurelta. Eli kohdista katseesi siis etutähtäimiin, jonka ansiosta saat taulun näyttämään epäselvältä harmaalta pallolta radan päässä. Tämä vähentää osumien hajontaa.
- Vaikka et voikaan seisoa täysin liikkumatta, voit kuitenkin vähentää liikettä harjoittelemalla tasapainoa.

Hengitys

Hengitys on elintärkeä elimistön toiminto. Tässä muutama ajatus hengittämisestä pistooliammunnassa:

- Hengitys aiheuttaa liikettä, eli pienin liike kasvaa hengittäessä. Toisin sanoen, et voi ampua ja hengittää samanaikaisesti.
- Silmäsi tarvitsevat happea, että ne voisivat nähdä tähtäimet selvästi. Hapen puute johtaa myös pidon huonontumiseen. Eli ampuaksesi hyvin, tarvitset happea elimistöösi.
- Koska kaksi edellä mainittua lausetta ovat ristiriidassa keskenään, sinun on löydettävä kompromissi lauseiden välillä. Eli sinun on pidettävä huoli, että elimistössä on riittävästi happea ennen ampumasuoritusta, minkä ansiosta voit keskeyttää hengityksesi pienimmän liikkeen ja liipaisun ajaksi. Tässä muutama vinkki:
 1. Ollessasi ampumapaikalla valmiina ampumaan, ota kaksi tai kolme syvää, hidasta henkäystä. Täten voit varmistua, että happivarastosi on täynnä.
 2. Kun nostat pistoolin, hengitä hitaasti sisäänpäin.
 3. Siirryttäessä tähtäysvaiheeseen hengitä normaalisti.
 4. Viimeisen 6-10 sekunnin aikana pidetä hengitystäsi.
 5. Muista jälkipito. Laskiessasi pistoolin aloita sisään hengitys.
 6. Laukauksen jälkeen hengitä taas normaalisti.

Liipaisu

Osumakohta määräytyy hyvin pitkälle siitä, miten hyvin ja missä kohtaa liipaiset pistoolisi. Eli miten hyvin tähtäimet pysyvät linjassa ja tähtäyskohta pysyy keskellä taulua. Hyvän liipaisukontrollin kehittäminen on kriittistä hyvälle ampujalle. Jos liipaisussa on ongelma, sen korjaus aiheuttaa suuria parannuksia kasan koossa. Eli jos ampumisessa ilmenee ongelmia, ensimmäinen tarkastettava asia on liipaisukontrolli. Tässä muutama tieto, joka kannattaa pitää mielessä:

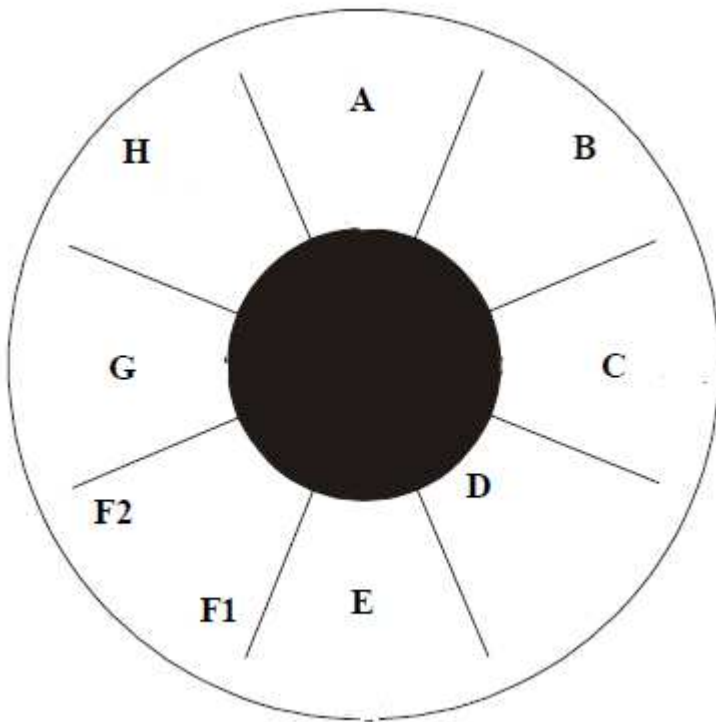
- Liipaisimen on liikuttava suoraan taaksepäin, kohti takatähtäintä. Eli ajattele painavasi etutähtäimen jyvä suoraan takatähtäimen välistä läpi.
- Liipaisutapahtuman on oltava hidas. Jos painat liipaisinta liian nopeasti, aiheuttaa se tähtäykseen virhettä sivusuunnassa. Vältä ajatusta: ”Nyt se on taulun keskellä – PAINA LIIPAISINTA!”.
- Liipaisinta on painettava puristusta tasaisesti lisäten.
- Kun painat liipaisinta, vain liipaisin sormi liikkuu. Ihmisen käsi on tehty siten, että jokainen sormi puristaa yhtä aikaa. Tästä luojan luomasta ”tekovirheestä” johtuen, joudut opettelemaan jokaisen sormen liikuttamista erikseen. Liikuta liipaisin sormeasi vain sormen keskimmäisestä nivelestä. Muiden sormien on pystyttävä pitämään sama puristusvoima koko liipaisun ajan.
- Harjoittele kohti alitajuntaista liipaisimen painamista siten, että tunnet laukauksessa yllättyneesi. Näin alitajuntasi oppii, koska laukaisu pitää suorittaa. Tästä johtuen normaali tajuntasi kokee yllätyksen tunteen, jonka seurauksena välttyt liipaisuvirheiltä ja rekyyliin ylireagoimiselta.

Jälkipito

Jälkipidolla tarkoitetaan asennon säilyttämistä laukaisun lähtemisen jälkeen. Jälkipito on päätös kaikille tekemillesi vaiheille amunnassa. Jälkipidon puuttuminen voi aiheuttaa aseennon liikkeen ennemmin kuin luoti on lähtenyt piipusta. Jälkipidon ansiosta voit analysoida ampumasuoritustasi: pysykö tähtäys paikallaan myös liipaisun jälkeen. Jälkipidon suoritus kuvattuna muutamalla kohdalla:

1. Laukaisu lähtee.
2. Pidä asento, tähtäimien linjaus ja tähtäinkuva kahden sekunnin ajan.
3. Salli pistoolin rauhoittua rekyylistä ja asettua normaaliin tähtäystilaan.
4. Analysoi:
 - Miltä tähtäimien linjaus näyttää?
 - Miltä tähtäinkuva näyttää?
 - Miltä ote tuntui?
 - Miltä liipaisu tuntui?
5. Mieti mielessäsi mihin kohtaan taulua luoti osui. (ala 7, ylä 9 jne.)
6. Laske pistooli alas.
7. Tarkista osuma ja katso vastaako se mielessäsi ajattelemaasi osumaa. Jos osumassa on eroa, mieti missä osa-alueessa teit suurimman virheen. Korjaa virhe, ja näin olet taas askeleen lähempänä parempaa ampumasuoritusta.

Virhekartta



- A** – Ranne joustaa ylöspäin
- B** – Liian voimakas puristus
- C** – Peukku ei ole rentona
- D** – Otteen puristus lisääntyy liipaisinta painettaessa
- E** – Ranne joustaa alaspäin
- F1** – Liipaisimen liike suuntautuu vasemmalle liipaisinta painettaessa
- F2** - Otteen puristus lisääntyy
- G** – Liipaisin sormi on asetettu väärin liipaisimelle
- H** – Käden lihaksia jännitetään juuri ennen laukaisua