

# MAKUUAASENTO

Paineen tulisi välittyä perälevyyden mahdollisimman tasaisesti



## ASENNON KORKEUS

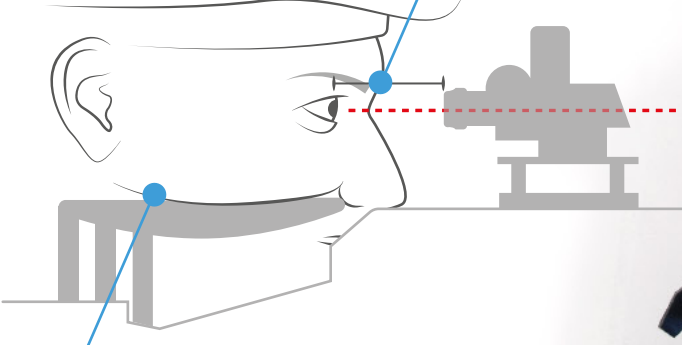
Asennon korkeuteen oleellisesti vaikuttava tekijä on hyvän pään asennon saavuttaminen optimaalista tähtäysprosessia varten

Matalassa asennossa joudutaan usein tekemään kompromissi pään asennon suhteen

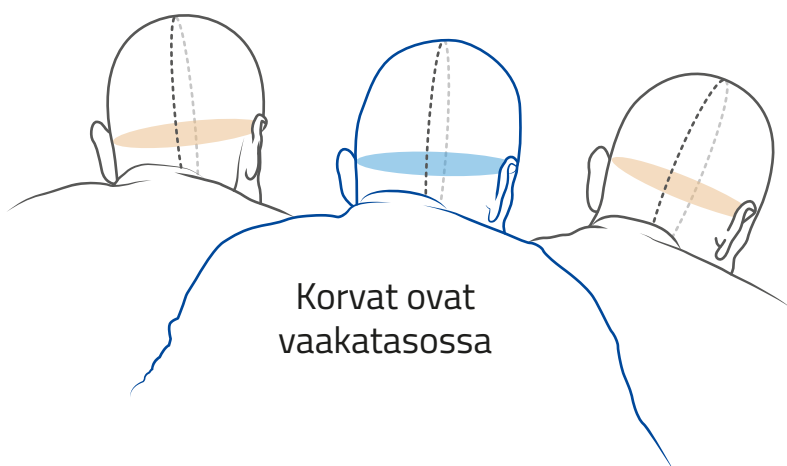
Tyypillisesti alahinnan koukku noin kahvan tasalla



Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm



## PÄÄN ASENTO



Korvat ovat vaakatasossa

Poskipakka tuodaan poskiluuta vasten (ei toisinpäin) siten, että

- pää on pystyssä
- niska rentona
- silmä keskellä takatähtäintä symmetrisesti

## KÄDET JA HARTIAT

Oikea olkapää hieman vasenta ylempänä,

Asennon pysyttävä tasapainossa, vaikka oikea käsi ei olisi kahvalla

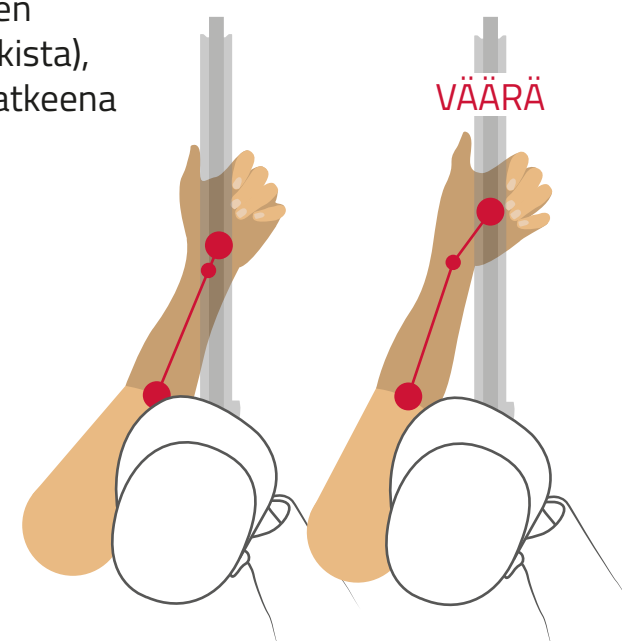
Aseen sijainti on tukialueen keskellä

TUKIALUE MUODOSTUU HIHNÄKÄDEN, OLKAPÄÄN JA KAHVAKÄDEN KYYNÄRPÄÄN VÄLILLE



Hihnan paikka olkavarrella siten, että syke ei tule häiritsevästi läpi

Ase lepää peukalon tyvilihaksen päällä (sormilla ei puristeta tukista), ranne suorana kyynärvarren jatkeena

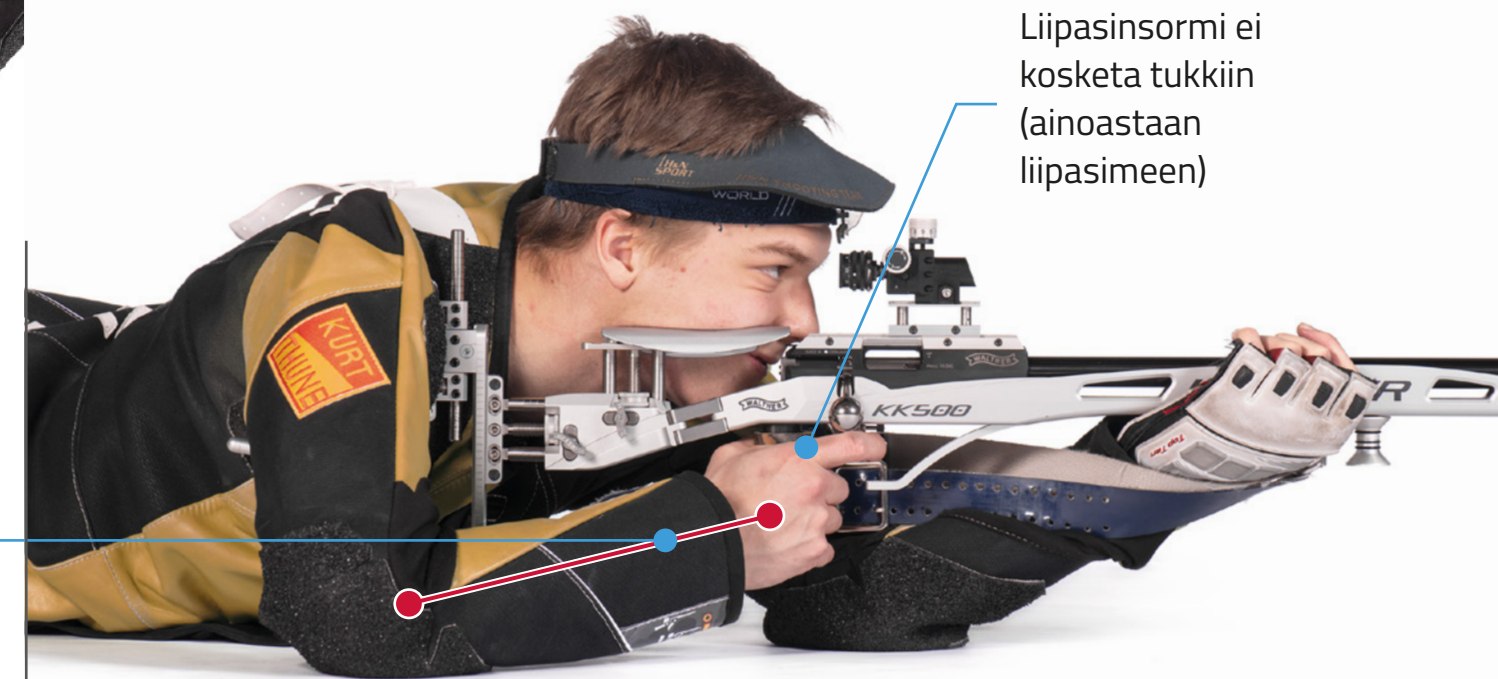


VÄÄRÄ

Hihnäkäden kyynärpää lähes ase- alla tai hieman sen ulkopuolella

Oikea kyynärpää suurinpiirtein samalla linjalla vasemman olkapään kanssa sivusta katsoessa

Kahvakäden ranne kyynärvarren jatkeena



Liipasinsormi ei kosketa tukkiin (ainoastaan liipasimeen)

## JALAT

- Vasen jalka ojentuu selän suuntaisena suoraksi taakse
- Suora linja vartalon vasemman puolen läpi kengästä hihnanpidikkeeseen
- Jalkaterä kääntyy hieman sisään
- Oikea jalka hieman polvesta koukussa
- jalkaterä kääntyy ulos

## VARTALON ASENTO

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

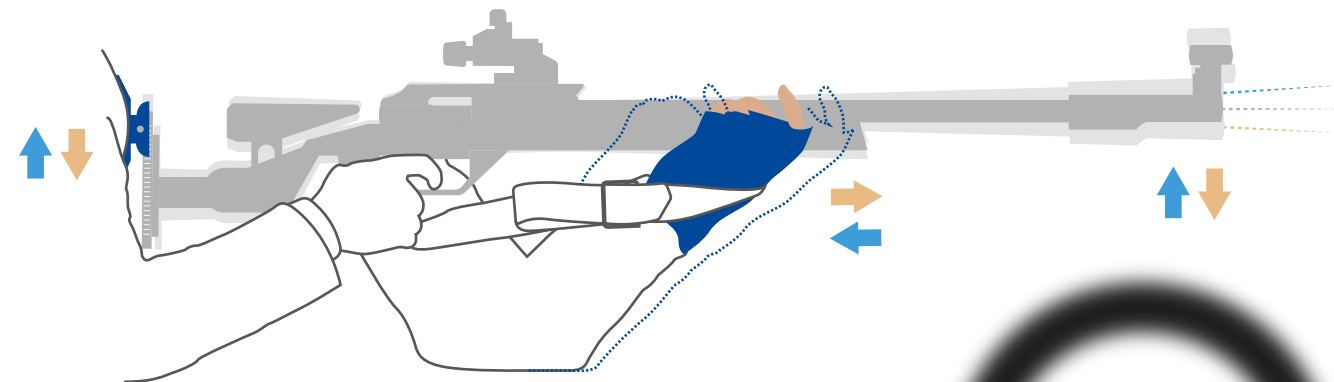
### VARTALON KULMAN KASVAESSA

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

## LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

### KORKEUDEN SUUNTAUS

Haetaan ensisijaisesti muuttamalla perän sijaintia olkapäätä vasten. Tarvittaessa voidaan muuttaa etukäden otteen sijaintia tai hihnan kireyttä.



### SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja



# PYSTYASENTO



## ASENNON YDINKOHDAT

- Luuston tarjoaman tuen hyödyntäminen
- Ampuja - kivääri - yhdistelmän painopiste on tukialueen päällä
- Hyvä tasapaino
  - Kehon huojunta minimoidaan
- Aseen hallinta ja hyvä pitokyky

## JALAT

Etujalka on suurin piirtein pystysuorassa

Jalat suorina, mutta polvet eivät ojennettuna ns. "takalukkoon"

Etummainen jalkaterä kohtisuoraan ampumalinjaan nähden, takimmainen hieman kiertyneenä ulospäin ja molemmat jalkaterät samalla tasolla

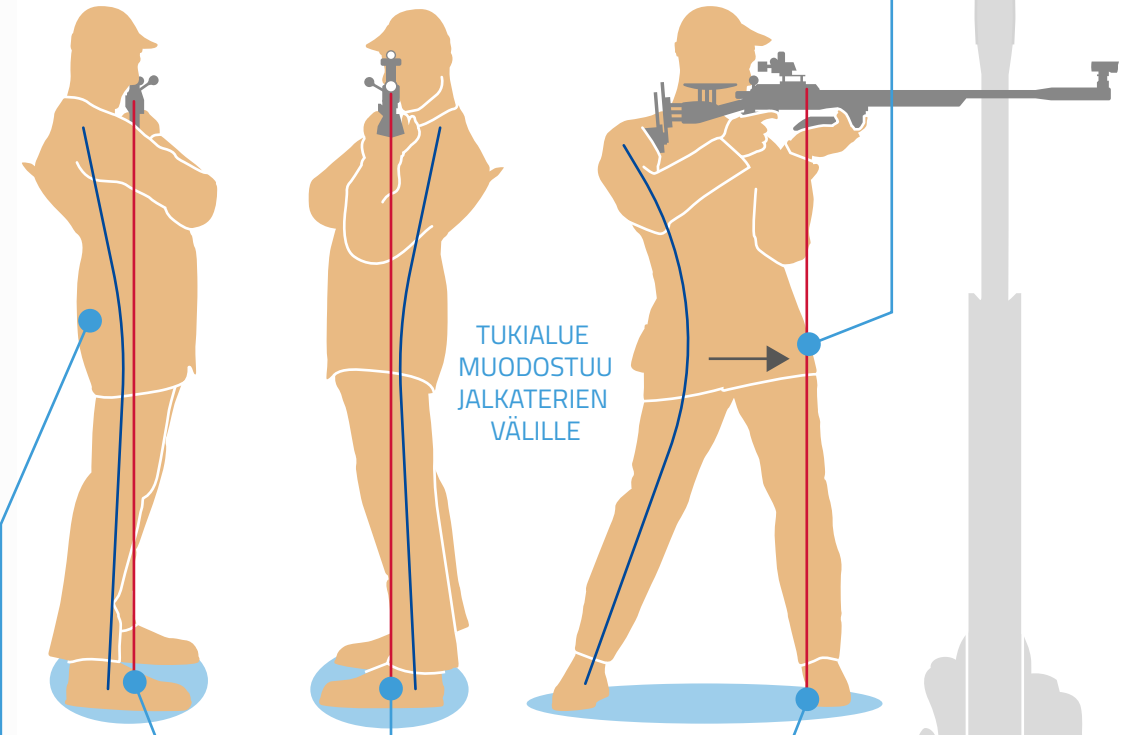
Jalat hartioiden leveydellä tai hieman leveämmällä

Paino hieman enemmän etujalalla (60-40) tai tasan molemmilla jaloilla (50-50)

Paino jakautuu tasaisesti jalkapohjalla

## VARTALON ASENTO

Lantio osoittaa suoraan kohti taulua ja sitä työnnetään ampumalinjan suuntaan, mikä mahdollistaa tukikäden olkavarren tukemisen kylkeen ja kyynärpään asettelun suoliluun harjan päälle



Aseen sijainti on tukialueen päällä, mahdollisimman keskellä

Ylävartalo kaarella taaksepäin alaselästä alkaen mahdollistaen aseain painon sijoittumisen vartalon keskelle

Lantiolinja ampumalinjan suuntainen

Hartialinja hieman kääntynyt kohti taulua

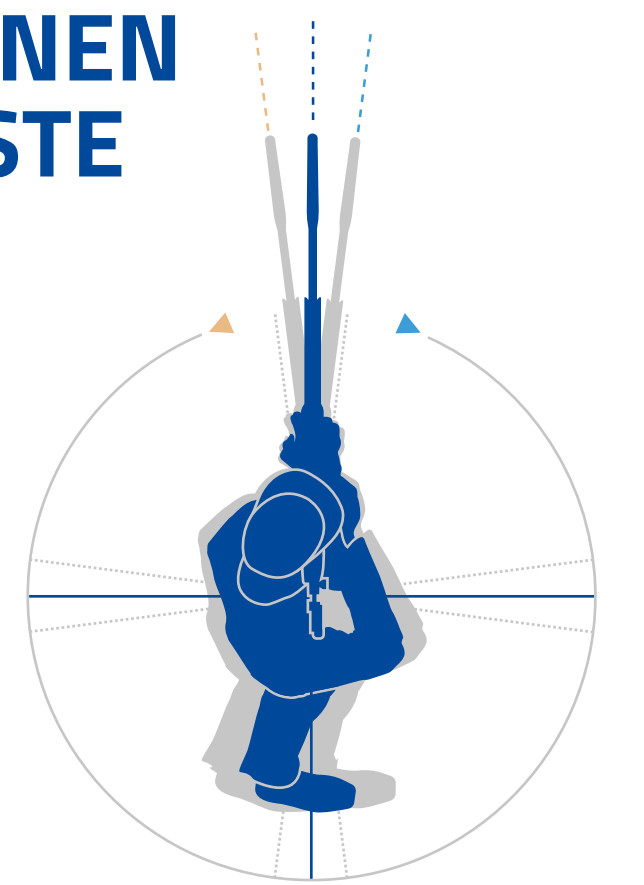
## LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

### SIVUTTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja

### KORKEUDEN SUUNTAUS

Tähtäyksen tulee olla oikealla korkeudella aseinnon, erityisesti etukäden, ollessa rento. Hienosäätö tehdään ensisijaisesti muuttamalla tukin perän korkeusuuntaista sijaintia olkapäätä vasten.



## PÄÄN ASENTO



## KÄDET

### LIIPASINKÄSI:

- Olkapää alhaalla ja rentona – perälevy tiukasti tuettuna lähelle olkaniveltä hieman hauislihaksen puolelle
- Ranne suorana, kädellä napakka ote kahvasta, liipasinormi irti tukista
- Kyynärpää hieman vaakatasoa alempana
- Kahvakäden ranne kyynärvarren jatkeena

### POSKIPAKKA TUODAAN POSKILUUTA VASTEN (EI TOISINPÄIN) SITEN, ETTÄ

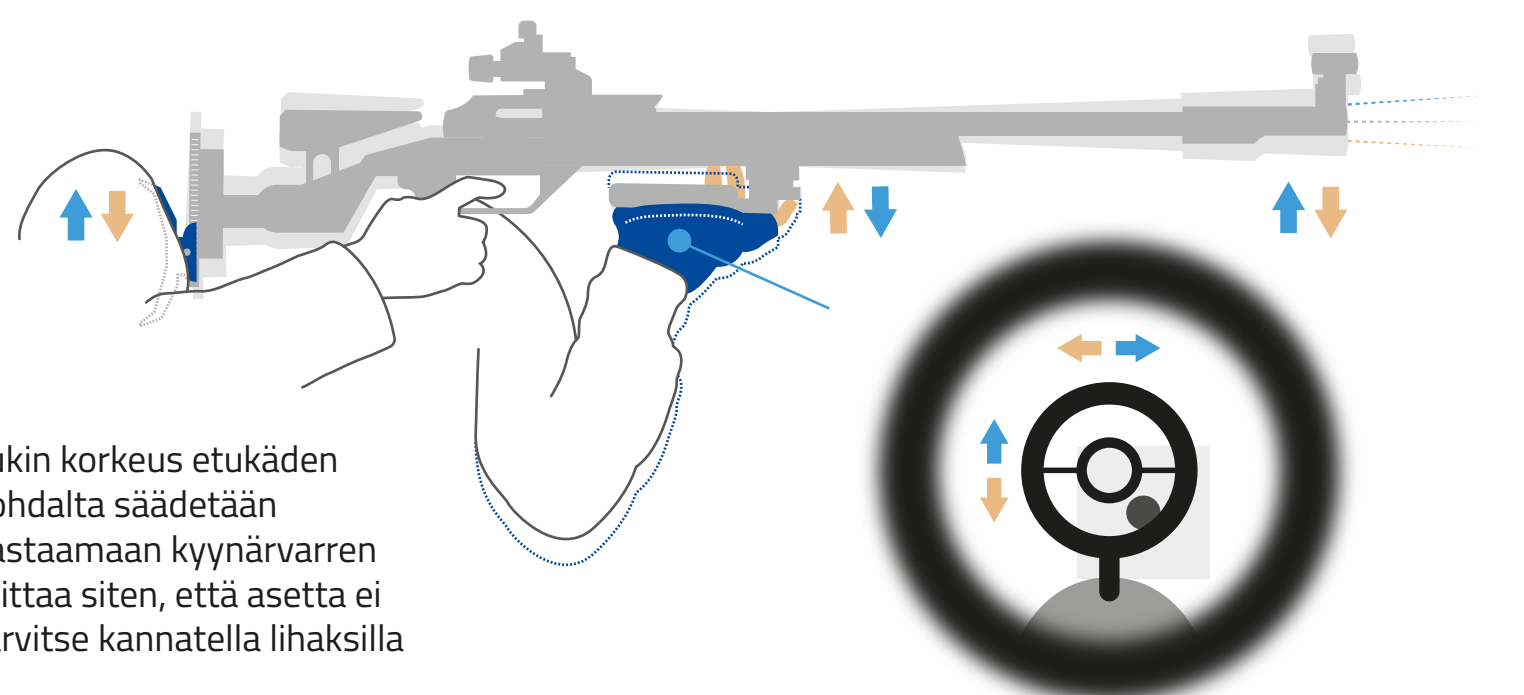
- pää on pystyssä
- niska rentona
- silmä keskellä takatähtäintä symmetrisesti



Silmän etäisyys takatähtäimestä n. 3-5 cm

### TUKIKÄSI (ASEEN ALLA):

- Lähes pystysuorassa, jolloin aseain paino siirtyy luuston tukemana alaspäin
- Olkavarsi tiukasti kylkiluita vasten
- Kyynärpää toimii tukipisteenä suoliluun harjan päällä



Tukin korkeus etukäden kohdalla säädetään vastaamaan kyynärvarren mittaa siten, että asetta ei tarvitse kannatella lihaksilla

# POLVIASENTO

ASENTO ON PYSTYNOMAINEN

## HARTIALINJA KÄÄNTYNYT PIIPPULINJAN SUUNTAAN

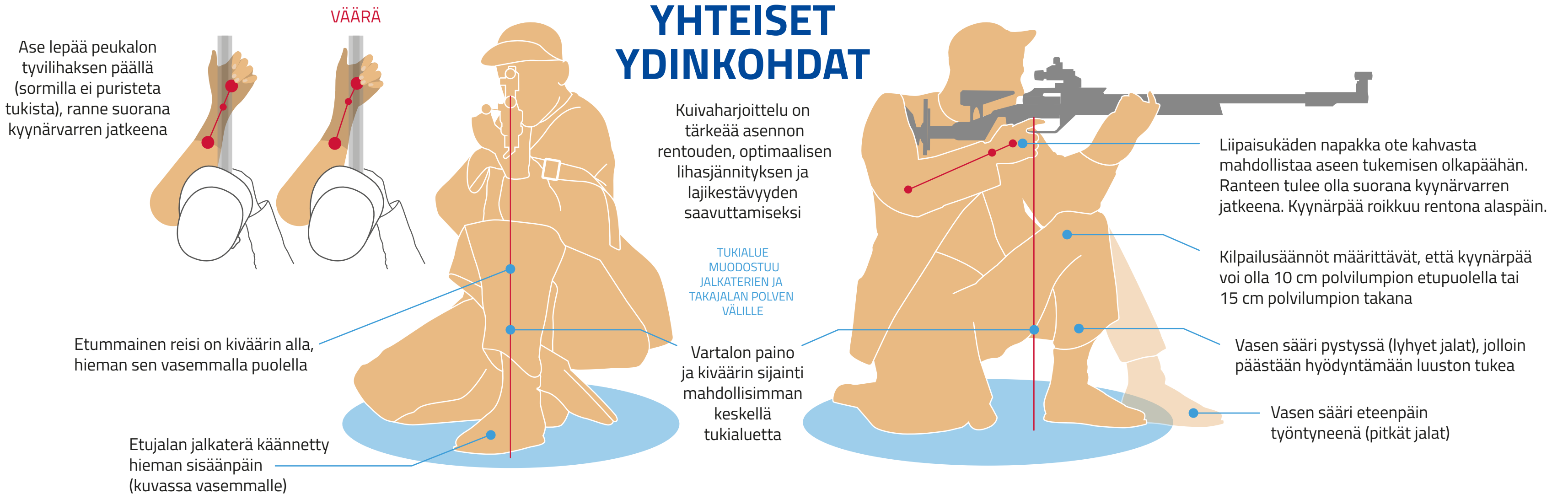
ASENTO ON MAKUUNOMAINEN

## HARTIALINJA KÄÄNTYNYT PIIPPULINJASTA POISPÄIN

### KAKSI TAPAA



## YHTEISET YDINKOHDAT



## LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

### SIVUTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja

### KORKEUDEN SUUNTAUS

Haetaan ensisijaisesti muuttamalla perän sijaintia olkapäätä vasten. Tarvittaessa voidaan muuttaa etukäden otteen sijaintia tai hihnan kireyttä.

