

SKEET- JA METSÄSTYSAMMUNTA

Seppo Mahlamäki
Kimmo Gröndahl

2008

SISÄLLYS

1 YLEISTÄ.....	1
2 VARUSTEET	1
2.1 ASEET JA PATRUUNAT.....	1
2.2 MUUT VARUSTEET	2
3 AMMUNNAN SUORITUS	2
3.1 AMPUMA-ASENTO	2
3.2 VALMIUSASENTO	2
3.3 PIIPUN PAIKKA LENTORADALLA	3
3.4 KATSEEN KOHDISTAMINEN.....	3
3.5 ASEEN KULJETUS	3
3.6 ASEEN NOSTO	4
3.7 ENNAKONOTTO.....	4
4 AMMUNNAN HARJOITTELU.....	5
4.1 KYLMÄHARJOITTELU	6
4.2 RATAHARJOITTELU	6
5 HARJOITTELUN OHJELMOINTI	8
6 MENTAALINEN HARJOITUS.....	9
7 RAVINNON KÄYTTÖ	10
LIITE	11

1 YLEISTÄ

Skeet-ammuntaa on harrastettu 1920-luvulta lähtien ja olympiakisojen lajina se on ollut vuodesta 1968 lähtien. Metsästysammunta (SML) pohjautuu skeet-ammuntaan. Skeetissä kilpaillaan vuosittain EM- ja MM- kilpailuissa, lisäksi järjestetään kymmenittäin kansallisia kilpailuja. Metsästysammunnassa järjestetään piirikunnallisia katsastuskilpailuja, joista parhaat ampujat valitaan SM- kisoihin.

2 VARUSTEET

2.1 Aseet ja patruunat

Skeetissä ja metsästysammunnassa käytetään yleisesti sylinteriporattuja haulikoita. Piippujen pituus on tavallisimmin 70 cm ja aseet ovat yleensä päällekkäispiippuisia. Asetta valittaessa on sen kestävyys tärkeää. Eniten käytettyjä asemerkkejä ulkomailla ovat Beretta, FN ja Perazzi, Suomessa puolestaan Beretta, Browning ja Perazzi.

Aseen painopisteen sijainti vaikuttaa merkittäväällä tavalla aseiden käyttäytymiseen asetta nostettaessa sekä vartalolla kuljetettaessa. Rata-aseiksi hankituissa haulikoissa aseiden painopisteen tulee olla saranatapin seudussa hieman sen takapuolella. Mikäli painopiste on jossain muualla, on sitä muutettava joko lisäämällä painoa perään tai etutukkiin. Painon lisääminen onnistuu laittamalla lyijyä puuhun porattuihin reikiin. Painopistettä voidaan säätää myös poistamalla puuta perän sisältä edellyttäen, että perä on riittävän järeä.

Aseen tukin oikea mitoitus on myös tärkeää, koska tähtämien puuttumisen vuoksi haulipanoksen osumapisteen määrää pitkälti aseiden perä. Ase, jonka perässä riittää työstövaraa yksilölliseksi sovittamiseksi, on hyvä. Kaikkein parhaimpaan tulokseen päästään kuitenkin teettämällä ns. mittaperä ammattitaitoisella asepuusepällä.

Skeetissä ja metsästysammunnassa käytetään patruunoita, joiden haulilatauksen koko on 24 grammaa ja haulien koko 2 mm. Hajotusta lisäävät tulpparakenteet ovat kielletty-

jä. Patruunoita valittaessa niiden tasaisuus ja laatu on asetettava hinnan edelle. Patruunaa valittaessa on huomioitava myös se, että jokainen ase on yksilö ja tämän myötä myös aseiden ”käynti” (patruunan antama haulikuvio ja upotus) on yksilöllistä. Tämän vuoksi aseessa käytettävä patruuna on kokeiltava; haulikuvion tasaisuus ja upotus ratkaisevat. Parhaat kilpailupatruunat ovat erikseen ratapatruunoiksi kehitettyjä. Tunnettuja merkkejä ovat esim. Baschieri & Pellagri, Maionchi, Rotweil ja Winchester.

2.2 Muut varusteet

Kuulosuojat ovat välttämättömät. Kuppimalliset suojaimet ovat parhaat. Ampuja tarvitsee myös suojalaseja sekä näkyvyyden parantamiseksi että silmien suojaamiseksi ros-kilta. Parhaita sävyjä ovat oranssi ja keltainen.

Ammuntaa helpottaa kunnollinen vartalonmyötäinen ampumaliivi, jonka taskuissa patruunat säilyvät. Lisäksi tarvitaan tummalippainen ampumalakki.

3 AMMUNNAN SUORITUS

Varovaisuus aseiden käsittelyssä on ensisijaisen tärkeää. Aseen saa ladata vasta ampu-mapaikalla omalla vuorolla. Muutoin aseiden lukon on oltava auki. Kilpailuissa kiekot ammutaan viiden tai kuuden ampujan ryhmissä tuomarin johtaessa ammuntaa. Tuloksista pidetään kirjaa, jonka lisäksi sivutuomari merkitsee osumien arvot taululle.

3.1 Ampuma-asento

Ampuma-asennon täytyy olla tasapainoinen ja rento eli asento ei saa olla kaatumassa eikä vartalossa saa tuntua ylimääräisiä lihasjännityksiä. Hyvä lähtökohta on normaali seisoma-asento. Ampuma-asennossa jalat ovat hartioiden leveydellä ja lievästi polvista taivutetut. Painopiste siirrerään 60/40 suhteessa vasemman jalan (oikeakätiset ampujat) päälle ja ylävartaloa kumarretaan hieman eteenpäin noston helpottamiseksi ja laukaisun aiheuttaman rekylin vastaanottamiseksi. Myös pään tulisi olla hieman eteenpäin taivutettuna paremman kontaktin saamiseksi aseeseen perään.

3.2 Valmiusasento

Valmiusasennossa ampuma-asento suunnataan siten, että rintamasuunta (piipun, käsien ja rinnan muodostama kokonaisuus) osoittaa oletettuun laukaisukohtaan ja vartalon kierto laukaisukohdan ohi on helppoa. Piiput osoittavat hieman kiekon oletetun len-

toradan alapuolelle. Etusormi laitetaan valmiiksi liipaisimelle ja etuveto vedetään pois. Aseen perän tulee olla lähellä kyynärpään alla olevaa lantion luuta. Tarkemmat säännöt perän kohdan määrittämiseen löytyvät lajikohtaisista sääntökirjoista.

Liitteessä on esitetty suositellut jalkojen asennot eri ampumapaikoilla. Esitetyissä asennoissa rintamasuunta osoittaa keskikepin tienoille.

3.3 Piipun paikka lentoradalla

Valmiusasennon rakentamisen jälkeen ase viedään lähtöpisteeseen (piipun paikka kiekkoa tornista ulos pyydettyäessä) alaraajojen ja vartalon kierrolla jalkateriä ampumapaikan laatalla liikuttamatta. Lähtöpisteen valintaan vaikuttavat mm. ampujan yksilölliset ominaisuudet, ammuntaan harjaantuneisuus sekä käytettävä ennakonottotapa. Hyvänä peruslähtökohtana lähtöpisteen valinnassa voidaan pitää sitä, että ase tulee lähteä ajamaan kiekkoa takaapäin kiinni. Mikäli aseella tullaan jatkuvasti liian aikaisin kiekon eteen, lähtöpiste viedään lähemmäksi tornia. Vastaavasti, jos myöhästytään kohtuuttomasti, lähtöpiste tuodaan hieman keskemälle ja lähdetään siitä. Näin aseeseen saadaan vauhtia ja sen pysähdykset estyvät.

3.4 Katseen kohdistaminen

Valtaosalla ampumapaikoista katse kohdistetaan kiekon lähtöluukun seutuun sitä tuijottamatta. Kiekon lähdettyä se otetaan tarkkaan katseeseen, jolloin tarvittavat toiminnot käynnistyvät automaattisesti. Joillakin paikoilla voidaan poispäin lähtevä kiekko ampua siten, että katsotaan piippujen päälle. Näin lentoon ammunnan karkein virhe eli aseennosto ja pysäyttäminen kiekon eteen estyy.

3.5 Aseen kuljetus

Asetta kuljetetaan alaraajojen ja vartalon kierrolla. Kierto lähtee liikkeelle pohkeista ja ylävartalon vatsa- sekä kylkilihakset pitävät huolen siitä, että ylävartalo pysyy jämmäkkänä ja seuraa alaraajojen liikettä. Käsillä suoritetaan vain aseennosto ja maaliin suuntaaminen. Tätä on syytä harjoitella kotona. Ihannetapauksessa ampuja kykenee seuraamaan kiekkoa katseella ja vartalolla ja samanaikaisesti nostamaan aseennoston rauhallisesti olkaan. Näin nostosta tulee rauhallinen ja varma sekä ammunta tapahtuu nopeasti ja silti hosumatta.

Jotta ase en kuljetus ja kiekkoon suuntaaminen olisi kontrolloitua, ampujan on opeteltava muodostamaan ns. hallintaympyrä. Hallintaympyrän (halkaisija joitakin metrejä) muodostaminen aloitetaan, kun kiekko on tarkassa katseessa lähestymässä piippuja. Hallintaympyrässä ampuja näkee tarkasti kiekon sekä hämärästi piippujen siluetin. Kun kiekko ja piippu näkyvät yhtä aikaa samassa ”kuvassa” ampuja kykenee kuljettamaan asetta oikealla nopeudella ja suuntaamaan ase en noston oikeaan kohtaan suhteessa kiekkoon.

3.6 Aseen nosto

Aseen nosto aloitetaan yhtä aikaa ase en kuljetuksen kanssa. Ase nostetaan molempia käsiä käyttäen. Etutukista kiinni pitävä käsi suuntaa ase en kiekkoon ja estää noston aikana piipun päätä koukkaamasta alakautta. Toisen käden ranteen ja käsivarren yhtä aikaisella vipumaisella liikkeellä ase en perä nostetaan kiinni olkaan ja poskeen. Olkapäät ja kyynärpäät eivät noston aikana saa nousta ylöspäin. Perän täytyy nousta olkaan joka kerta samaan paikkaan ja perän harjan kosketus poskiluun kuoppaan olla samanlainen joka nostokerralla.

3.7 Ennakonotto

Lentoonammunnassa tarvitaan aina ennakkoa. Ennakon määrä vaihtelee ampujan ominaisuuksien, käytetyn ennakonottotavan ja ampumapaikan mukaan. Aseen liikkuess a kiekon nopeudella tarvittava ennakko on suurimmillaan paikalla 4 ollen hieman yli metri. Tarvittavan ennakon määrä muuttuu sitä pienemmäksi mitä lähempänä torneja ammunta tapahtuu. Ennakon määrä pienenee myös silloin, kun asetta kuljetetaan kiekon lentoa nopeammin. Ampujan on jokaisella suorituskerralla ja jokaisella ampumapaikalla pyrittävä kuljettamaan sekä nostamaan asetta samalla nopeudella ja käytettävä samaa ennakonottotapaa. Tällöin ampuja pystyy muodostamaan jokaiselta ampumapaikalta itselleen ns. laukaisukuvan eli käsityksen siitä, missä piiput sijaitsevat suhteessa kiekkoon laukaisuhetkellä. Laukaisukuvan avulla ampuja pystyy kerta toisensa jälkeen kontrolloidusti rikkomaan kiekot eri ampumapaikoilta.

Lentoon ammunnassa tarvittava ennakko saadaan otettua helposti, kun kiekko päästetään piippujen ohi ja asetta lähdetään kuljettamaan kiihtyvällä, kiekon lentoa nopeammalla liikkeellä asetta samalla ylös nostaen. Aseen noustessa olkaan piiput ovat kiihtyvässä liikkeessä hyvin lähellä kiekkoa sen takana. Aseen annetaan jatkaa kulkuaan ja

sen sivuuttaessa kiekon ase laukaistaan. Tällaisesta kiihtyvällä aseella tapahtuvasta amunnasta käytetään nimitystä swing (heilahdus). Aseen nopeasta kuljetuksesta johdun laukaisukuvassa piiput osoittavat kiekkoa tai kiekon etureunaa. Tämän johdosta ampuja voi keskittyä kiekkoon tai metsästyksessä maaliin eikä tarvitse katsella kiekon ja piippujen väliä. Näin myös aseiden pysähdykset estyvät.

Monet ampuvat myös siten, että ase kiihdytetään liikkeelle kiekon takaa kuten kiihtyvässä swingissä. Aseen ohitettua kiekon asetta jäädään hetkeksi kuljettamaan kiekon etupuolelle ja pyritään säilyttämään ennakko. Ennakon varmistuttua ase laukeaa ja jatkaa kulkuaan. Tämä tapa on monelle aloittelijalle helpoin ja sillä pääsee nopeasti tulokseen. Taidon karttuessa ennakko usein pienenee ja koordinaation kehittyessä monet pystyvät siirtymään kiihtyvään swingiin.

Ennakko voidaan muodostaa myös siten, että kiekkoa ei päästetä missään vaiheessa ohittamaan piippuja. Asetta voidaan esim. lähteä kuljettamaan kiekon lentonopeudella kiekon tullessa piipuille tai hivenen sitä ennen. Aseen noustua olkaan piiput osoittavat kiekkoon tai aivan kiekon eteen. Tämän jälkeen ase kuljetusta kiihdytetään ja ase laukaistaan, kun oikea ennakko on saavutettu. Ennakko voidaan ottaa myös valmiiksi siten, että asetta kuljetetaan koko ajan ennakon verran kiekon edellä. Aseen tullessa olkaan ase kuljetusta kiihdytetään ennen laukaisua, jotta liike ei pysähtyisi.

Huippuampujien nopeutta ei kannata lähteä matkimaan. Tyyli nopeutuu ja tarvittavan ennakon määrä pienenee itsestään ampujan kehittyessä.

4 AMMUNNAN HARJOITTELU

Lentoon ammunta on suuressa määrin taitolaji. Jotta ammunta sujuisi luontevasti, ampumatekniikka täytyy saada tallennettua ns. lihasmuistiin eli autonomiseen hermostoon. Ammuntasuorituksesta täytyy harjoittelun avulla saada tehtyä automaattista aivan samalla tavalla kuin polkupyörällä tai autolla ajamisesta. Kun tekniikka on automatisoitu, suoritukseen sisältyvät eri toiminnot käynnistyvät ja ”tapahtuvat” aistihavaintojemme perusteella ilman, että niitä tarvitsee erikseen ajatella. Oikean ampumatekniikan opettelu vie aikaa. On esitetty, että suorituksen automatisoimiseksi ihminen tarvitsee keskimäärin 10 000 toistokertaa.

4.1 Kylmäharjoittelu

Kylmäharjoittelu on tärkeä osa harjoitusta. Sitä kannattaa tehdä noin 10–15 minuuttia kerrallaan ja usein. Ampumatekniikan opettelu kannattaa aloittaa tekemällä eri suoritteet rauhallisesti ja harkiten, koska näin toimiessa oikeiden liikeratojen opettelu onnistuu paremmin. Kun liikkeet alkavat sujua, suoritusta nopeutetaan vastaamaan ampumaradalla tapahtuvaa suoritusta. Sen jälkeen, kun ampumatekniikka on saatu kunnolla lihasmuistiin, kylmäharjoittelua kannattaa aika-ajoin tehdä ylinopeasti eli ampumaradalla tapahtuvaa suoritusta nopeammin.

Oikeaa rauhallista nostoa voidaan harjoitella kotona nostamalla asetta seinällä olevaan pilkkaan. Asetta ei tule opetella laukaisemaan automaattisesti noston päätteeksi. Ase laukaistaan vain silloin, kun se osoittaa maalia oikein suoritettun noston päätteeksi.

Seuraavassa vaiheessa harjoitellaan kuljettamista. Ase nostetaan kiinni olkaan ja poskeen ja sitä kuljetetaan alaraajojen sekä vartalon avulla. Katseella ja piipuilla seurataan jotain sopivaa linjaa kotona. Jyviä ei katsella, vaan katse pysyy maalissa. Kuljetusta harjoitellaan molempiin suuntiin.

Lopuksi pyritään yhdistämään kuljetus ja nosto. Suoritus aloitetaan kuljettamalla vielä alhaalla olevaa asetta alaraajojen ja vartalon kierron avulla samalla nostaen perä olkaan. Aseen tullessa olkaan ollaan periaatteessa lähes valmiina laukaisemaan. Kun vartalo on saatu liikkeelle, ei asetta tarvitse viedä käsillä ja ase on sellainen, että se harvoin pysähtyy.

4.2 Rataharjoittelu

Kun kylmäharjoittelu sujuu ja yllämainitut perusasiat osataan, on aika siirtyä radalle. Alkuun ammutaan ns. helppoja kiekkoja eli vastaan tulevia paikoilta 1,2,7 ja 6. Näillä pyritään soveltamaan sitä ennakonottotapaa, mikä tuntuu parhaalta. On hyvä kokeilla kaikkia ennakonottotapoja ja selvittää, mikä on itselle paras. Taitava ampuja osaa kaikki tavat ja pystyy tilanteen sitä vaatiessa hyödyntämään niitä. Teknisen virheen sattuessa ei jouduta paniikkiin vaan pystytään rikkomaan kiekko, joka on kilpailussa kaikkein tärkein asia.

Kun kiekot alkavat särkyä "helpoilta paikoilta" siirrytään paikoille 3 ja 5, joista myös ammutaan vastaan tulevia kiekkoja. Tämän jälkeen voidaan siirtyä ampumaan kiekkoja paikalta 4, sekä muiden "kehällä" olevien ampumapaikkojen pois päin meneviä kiekkoja ja paikan 8 kiekkoja.

Paikalla 1 pois päin menevää kiekkoa ammuttaessa ase suunnataan valmiusasennossa kiekon lentoradan mukaisesti ja piiput nostetaan siten, että piipun lähtöpiste sijaitsee noin kahdeksan metriä kiekon lähtöluukusta keskikepille (kiekkojen lentoratojen leikkauspiste) päin. Katse kohdistetaan hieman piippujen etupuolelle eli lähtöluukkuun päin. Kiekko odotetaan kunnolla näkösalille, nostetaan ase kiinni kiekkoon ja vartalon painaessa ase kiekon alapuolelle ase laukaistaan.

Ampumapaikoilla 2, 3, 4, 5 ja 6 piiput asetetaan keskikepin ja kiekon lähtötornin puoliväliin. Kehittyneemmät ampujat voivat pitää piippuja vieläkin lähempänä tornia (esim. noin kuuden metrin päässä tornista). Paikoilla 3, 4 ja 5 katse kohdistetaan kiekon lähtöluukun seutuun sitä tuijottamatta. Paikoilta 2 ja 6 pois päin meneviä kiekkoja ammuttaessa katse voidaan puolestaan kohdistaa muutama metri piipuista kiekon lähtöluukkuun päin tai suoraan piippujen päälle. Kun kiekko on pyydetty ulos, se otetaan tarkkaan katseen. Tämän jälkeen asetta lähdetään kuljettamaan sekä nostamaan ja ase sivuutettua kiekon tapahtuu laukaus. Vartalon ollessa liikkeessä veto jatkuu laukauksen jälkeen automaattisesti.

Paikalla 7 pois päin menevää kiekkoa ammuttaessa ase suunnataan valmiusasennossa kiekon lentoradan mukaisesti ja nostetaan silmien korkeudelle. Ei vilkuilla sivulle vaan odotetaan kiekko piippujen päälle, nostetaan ase olkaan ja laukaistaan suoraan päin.

Paikan 8 vastaan tulevia kiekkoja ammuttaessa ei tule tarpeettomasti hätäillä. Valmiusasennossa piippuja pidetään noin kolme metriä kiekon lähtöluukusta ulospäin hieman kiekon lentoradan alla. Katse kohdistetaan kiekon lähtöluukun seutuun sitä tuijottamatta. Kun valmiusasento on valmis, kiekko komennetaan ulos, sitä katsotaan tiukasti ja nostetaan ase kiekkoon, jolloin ase samalla laukaistaan.

Kaksoiskiekoissa pois päin lähtevä kiekko ammutaan ensin kuten normaali yksittäiskiekko ja sen jälkeen kaksoiskiekkojen jälkimmäinen. Pois päin menevät yksittäiskiekot sa-

moin kuin kaksoiskiekkojen ensimmäinen kiekko olisi hyvä saada rikotuksi ennen keskikeppiä. Tämä sen vuoksi, että "tuplia" ammuttaessa piiput olisi saatava pysähtymään ennen keskikeppiä, jotta ampujan on helpompi saada kaksoiskiekkojen jälkimmäinen kiekko tarkkaan katseeseen. Tällöin kyseiselle kiekolle ei anneta liikaa etumatkaa ja näin ollen aiheuteta ampujalle turhaa kiirettä ja harmaita hiuksia. Automaattista rytmiä on turha opetella, koska muilla radoilla rytmi voi olla täysin eri. Ensin katsotaan, missä kiekko on ja sitten se ammutaan.

Jokaisella ampumapaikalla ampumasuorituksen pääperiaatteet ovat samat:

- otetaan valmiusasento ja viedään piiput lähtöpisteeseen
- annetaan kiekon tulla kunnolla ulos ja otetaan tarkkaan katseeseen
- lähdetään liikuttamaan asetta alaraajoilla ja vartalolla
- nostetaan ase rauhallisesti ja varmasti ylös kiekkoon suunnaten
- aseeseen saavuttaessa tai sivuuttaessa kiekon ase laukaistaan ja veto jatkuu.

5 HARJOITTELUN OHJELMOINTI

Harjoituksista ja kilpailuista pidetään kirjaa. Alkukaudesta harjoitellaan paikkoja. Mikäli pummit kasaantuvat, on "vaikeita paikkoja" tutkittava. Usein virhe löytyy, kun ammutaan "naapuripaikkaa", koska tällöin virheellisen suorituksen tajuaa paremmin.

Harjoitusta rytmitetään siten, että alkuun ammutaan pieniä määriä kerrallaan (40–50 laukausta) ja pidetään useita lepopäiviä (3–4) harjoitusten välillä. Kevään edistyessä lisätään laukausmäärää ja siirrytään ampumaan täysiä sarjoja. Voidaan ampua 75–100 patruunaa/harjoituskerta kolmena päivänä peräkkäin, jonka jälkeen pidetään lepoa. Välillä tarvitaan myös täysiä lepoviikkoja varsinkin ennen isoja kilpailuja. Kilpailuja edeltävä viimeinen harjoitusviikko on kaikkein kovin. Harjoitusta rytmitetään muutenkin siten, että kevyt ja tiukka harjoitusviikko vuorottelevat. Keskikesällä on hyvä olla pari viikkoa täysin ampumatta.

Harjoitusohjelma tehdään etukäteen ja paras kunto tähdätään ns. tavoitekilpailuun. Pitkän tähtäyksen suunnitelmissa on eri vuosille asetettu eri tavoitteet.

Huippuampujien harjoitukseen kuuluu myös fyysistä harjoitusta. Ampujien kannattaa harjoittaa ammuntaa palvelevia sivulajeja kuten hidastempoisia pallopelejä, hiihtoa, maastojuoksua ja luistelua sekä lihastuntoa lisäävää voimistelua.

6 MENTAALINEN HARJOITUS

Kokemattoman ampujan täytyy opetella hallitsemaan jännitystä. Jännitys ilmenee usein sydämen kiihtymisenä. Tätä hillitään syvällä hengityksellä, hengityksen pidättämisellä ja vasten suljettua kurkunpäättä rykäisemällä.

Toinen tärkeä ja hallittava asia on lihasten rentous. Lihaksia rentoutetaan jäseniä liikuttamalla ja ravistelemalla. On opeteltava rentoutumaan myös tietoisesti. Ampujan on syytä opetella käyttämään jotain monista eri rentoutusmenetelmistä. Niistä saa tietoa mm. Ampumaurheiluliitosta.

Mielikuva suorituksesta on tärkeä. Ennen omaa ammuntasuoritusta käydään lyhyesti mielessä läpi suorituksen tärkeimmät pääkohdat eli ne palautetaan aktiivisesti muistiin.

Kaikkein tärkein asia on positiivinen ja aktiivinen tahto kiekon rikkomiseen. Tätä on itselle korostettava sanoen mielessä esimerkiksi: ”minä rikon seuraavan kiekon”. Tämän jälkeen kiekko rikotaan. Näin ampuja toimii kuin positiivisen suggestion vallassa ja on tavallaan hypnoosissa. Huonoa laukausta ei jäädä suremaan vaan taas sanotaan itselle: ”minä rikon seuraavan kiekon”. Alitajunnassa on tieto siitä, miten kiekko rikotaan ja nyt korostetaan kykyä suorittaa ammunta oikein.

Sarjojen välillä ei seurailta tulostaulua eikä rasieta sillä mieltä. Ammunnan aikana ei seurata muita, vaan katsellaan jotain sopivaa neutraalia taustaa kuten metsää.

Ennen omaa sarjaa on ampujan verryteltävä. Liikunnalla nostetaan sykettä jo lähelle sitä tasoa, mitä se on ampussa. Lihaksia lämmitetään voimisteluliikkeillä. Kylmäharjoittelulla palautetaan mieleen oikeat liikeradat. Kylmäharjoittelu tehdään mielellään hie-
man hitaammalla tahdilla kuin itse ammunta.

7 RAVINNON KÄYTTÖ

Ampuja ei tarvitse erityisruokavaliota. Kilpailua edeltävänä iltana syödään kuitupitoinen kevyt illallinen. Aamiainen sisältää hitaasti sulavaa hiilihydraattia ja vähän rasvaa. Kilpailun aikana syödään noin kahden tunnin välein hiilihydraattia, joka on myös hitaasti sulavaa. Näin veren sokeri pysyy vakaana. Nesteenä käytetään vähäsokerista juomaa, jota otetaan noin tunnin välein 1–2 dl kerrallaan.

Tupakkaa ja alkoholia on vältettävä. Runsas kahvin käyttö kiihdyttää sydäntä ja aiheuttaa vapinaa. Kilpailustressi voi yhdessä kahvin kanssa ärsyttää vatsaa ja aiheuttaa kipuja. Kahvi on syytä rajata korkeintaan neljään kupilliseen päivässä. Elämäntapoja on syytä muuttaa muutenkin, jotta kilpailun aikana muutos ei olisi poikkeuksellinen. Ampujan on myös syytä totuttautua heräämään melko aikaisin. On opittava olemaan virkeä jo aamuisin.

