

NUOLEN TAIKAA

JOUSIAMPUJAN KÄSIKIRJA

Jari Kuusisto





*“Rakkaalle vaimolleni Tanjalle,
joka tuet minua aina kaikessa.
Ilman sinua, tämä kirja ei ole olisi
ollut mahdollista”*

Ruotsissa, Lund 17.10.2024

Jari Kuusisto
Nuolen taikaa
Jousiampujan käsikirja

2024

© 2024 Jari Kuusisto

Kustantaja: BoD · Books on Demand GmbH, Helsinki, Suomi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8445-7

Sisällysluettelo

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Alkusanat | 11 |
| 1. Jousen historia | 13 |
| 2. Ammuntatekniikka | 29 |
| 3. Harjoitussuunnitelman tekeminen | 47 |
| 4. Ammuntaharjoitteita | 61 |
| 5. Hengitysrytmi | 75 |
| 6. Jousen osat ja kokoaminen | 79 |
| 7. Jousen virittäminen | 103 |
| 7.1 Tähtäinjousi | 104 |
| 7.14 Taljajousi | 125 |
| 8. Nuolet | 151 |
| 9. Urheilijan ravinto | 179 |
| 10. Fyysinen harjoittelu | 192 |
| 11. Olosuhteiden vaikutus ammuntaan | 205 |
| 12. Jousiampujan vammat | 213 |
| 13. Kymppikammo | 227 |
| 14. Henkinen valmentautuminen | 237 |
| 15. Jännemateriaalit | 245 |
| 16. Kahvat ja kahvaotteet | 253 |
| Loppusanat | 261 |
| Liitteet | 263 |
| Lähdeluettelo | 265 |
| APT- testin pistetaulukot | 267 |



ETÄNUOLET

ERI JOUSET - YHTEINEN MAALI

Etävalmennusryhmä tähtäin ja taljajousiampujille

Lisätiedot:

Jari Kuusisto

jarikuus78@gmail.com

Jousiampujan käsikirja

Jari Kuusisto

2024



Alkusanat

Tämä opas on tarkoitettu jousiammuntaa aloittaville tai jo sitä jonkin aikaa harrastaneille ampujille. Oppaan painopiste on helposti toistettavan ammutekniikan ja fyysisen kunnon kehittämisessä. Oikein säädetyillä välineillä ja niiden valinnalla on toki myös merkitystä hyvän lopputuloksen aikaan saamisessa, mutta niiden ei koskaan pitäisi olla huomion keskipisteenä. Jousiammutekniikka on pohjimmiltaan aika yksinkertainen, kunhan siitä vain ei väkisin monimutkaista lähdetä tekemään.

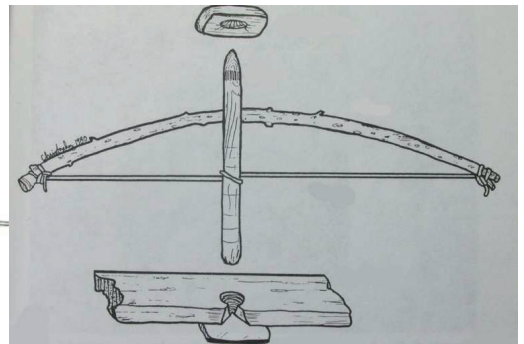
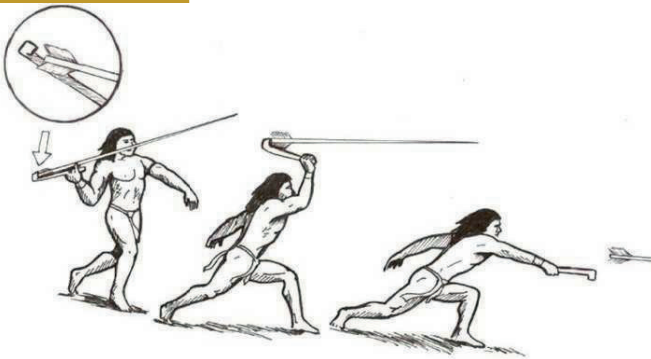
Onkin tärkeää, että ampuja opettelee ammutekniikan perusteet erittäin hyvin, samalla hyvän fyysisen kunnon kehittämistä unohtamatta. Jousiammunnan opetteleminen yksin alusta lähtien ei ole helppoa, joten olisi hyvä jos sinulla olisi kaverina jousiammuntaa jo aiemmin tunteva henkilö, joka pystyy seuramaan ammuntaasi, ja antamaan vinkkejä kehittymistä varten. Suomessa on kymmeniä jousiammuntaseuroja, joihin liittymällä saat opastusta, etkä tarvitse heti edes omia välineitä. Jos tämä ei ole mahdollista, tämän kirjan neuvoja seuraamalla, pääset myös hyvin alkuun jousiampujan urallasi. Vaikka kirja keskittyy hieman enemmän tähtäinjouseen, hyvin suurelta osin samoja periaatteita voi käyttää myös esimerkiksi talja- tai vaistojousella ammuttaessa.

Millä tavalla jousiammuntaa ikinä sitten päädytkään harrastamaan, kaikkein tärkein asia on muistaa pitää hauskaa!

1. Jousen historia

Jousiammunta on yksi vanhimpia ihmisen käyttämiä aseita, ja samalla myös vanhimpia urheilulajeja. Jousiammunnan merkitys ihmisen lajihistoriassa ja sen kehityksessä on kiistaton, ja sen moninaiset muodot jaksavat hämmästyttää vielä tänäkin päivänä. Jousi on toiminut tärkeänä metsästys-, ja sotavälineenä todella pitkään. Esimerkiksi Suomessa, jousi oli vielä 1900-luvun alussakin merkittävä riistaeläinten pyyntiväline.

Nimi jousiammunta (Eng. Archery) on peräisin latinan kielen sanasta "Arcus" joka tarkoittaa kaarta. Sitä, milloin ja miten jousi on tarkkaan ottaen keksitty, ei tiedetä. Yleisesti uskotaan, että jousi on kehitetty joko vipukeihästä tai tulikaaresta, jota käytettiin tulenteon apuvälineenä.



1. Jousen historia

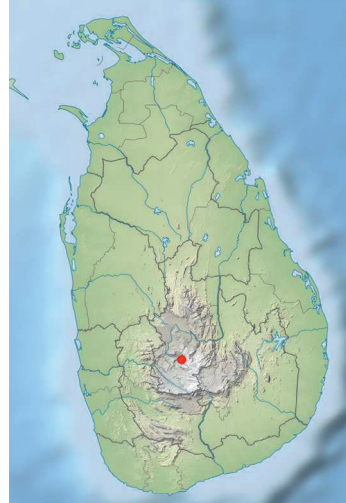
1.1 VANHA KIVIKAUSI

Vanhimpia todisteita jousien käytöstä, on löydetty Etelä-Afrikasta, Sibudu Caven luolista, joista on kaivettu esiin nuolen kärkiä. Näiden kärkien iäksi on määritetty 72000-67000 vuotta. Nuolten kärjistä on löydetty merkkejä erilaisten myrkkujen käytöstä.



Afrikka, Sibudu Cave

Afrikan ulkopuolelta, vanhimmat löydökset on tehty Sri-Lankasta, jossa jousia on ilmeisesti käytetty lähinnä apinoiden ja oravien metsästys tarkoitukseen. Näiden eläinten ruumiiden jäänteitä on löydetty sedimenttiin hautautuneena, nuolenkärkien kanssa.



Sri-Lanka, Fa Hien Cave

1. Jousen historia

1.1 VANHA KIVIKAUSI

Seuraavaksi vanhimpia merkkejä jousen käytöstä on löydetty Keniasta, Turkana Countyn järvistä. Näistä järvistä on löydetty ihmisten kalloja, joissa on ollut kiinni laavalasista tehtyjä nuolten kärkiä. Tämä viittaa siihen, että alueella on käytetty kivikärjillä ja laavalasista varustettuja nuolia. Kärkien iäksi on määritetty n. 10000-vuotta.



Turkana County



Laavalasia

Saharasta on löydetty luolamaalauksia, joissa kuvataan ihmisiä ampumassa nuolia. Maalausten iäksi on ajoitettu n. 5000-vuotta. Tätä ajanjaksoa tuoreempia merkkejä on löydetty Euraasiasta. Näyttääkin siltä, että jousi on ”keksitty” uudelleen useita kertoja Euraasian alueella eri aikakausina.

1. Jousen historia

1.1 VANHA KIVIKAUSI

Jousiaseet saapuivat Eurooppaan todennäköisesti ns. Levantin alueelta. Levant on historiallinen, ei täysin tarkka maantieteellinen määritelmä. Tähän alueeseen kuuluvat osa kaakkois-Afrikkaa sekä Välimeren Itäalueita.

Ensimmäiset varmat merkit jousten käytöstä Euroopassa on löydetty Saksasta, Mannheim-Vogelstangista, josta on löydetty piikivestä tehtyjä nuolenkärkiä mm. karhun selkärankaan uponneena. Kärkien ikä on noin 17000-vuotta.

Levantin alueelta on myös löydetty myös työkaluja, joita on todennäköisesti käytetty nuolten suoristamiseen. Samoista paikoista on myös kaivettu esiin keramiikasta valmistettuja, nuolten kärkiä muistuttavia esineitä. Ikää näillä työkaluilla ja kärjillä on n. 11000-vuotta.

Muita merkkejä, kuten nuolia ja kärkiä on löydetty Hampurista. Näiden löydösten ikä on noin 11000–9000 vuotta. Hampurista koilliseen sijaitsevasta laaksosta on löydetty n.20cm pitkiä, männystä valmistettuja tasapaksuja nuolia, joissa on kärkenä piikivi. Nuolen toisessa päässä on ura, joka viittaa siihen että sitä on käytetty jousen jäänteessä.



Levantin alue



Piikiveä

NUOLEN TAIKAA



JOUSI on kymmeniä tuhansia vuosia vanha ase ja nykyään harrastus- ja urheiluväline. Sen monet muodot tarjoavat mahdollisuuden oppia, ei vain itse jousiammuntaa, vaan myös jotain meistä itsestämme.

NUOLEN TAIKAA on opas jousiammuntaa vasta-aloittaville tai sitä jo jonkin aikaa harrastaneille. Kirjan runsas kuvitus ja käytännönläheinen ote helpottavat uusien asioiden omaksumista, etenkin tilanteessa, jossa valmentajaa tai muuta apua ei ole helposti saatavilla.



9 789528 084457