

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

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2025 Jari Kuusisto

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-2830-7

Sisällysluettelo

Alkusanat	7
1. Jousen historia	9
2. Ammuntekniikka	25
3. Harjoitus suunnitelman tekeminen	41
4. Ammuntaharjoitteita	51
5. Hengitysrytmi	65
6. Jousen osat ja kokoaminen	69
7. Jousen virittäminen	93
7.1 Tähtäinjousi	94
7.14 Taljajousi	114
8. Nuolet	141
9. Urheilijan ravinto	169
10. Fyysinen harjoittelu	183
11. Olosuhteiden vaikutus ammuntaan	197
12. Jousiampujan vammat	205
13. Kymppikammo	219
14. Henkinen valmentautuminen	229
15. Jännemateriaalit	237
16. Kahvat ja kahvaotteet	245
Loppusanat	253
Liitteet	255
Lähdeluettelo	257
APT- testin pistetaulukot	259

Alkusanat

Tämä opas on tarkoitettu jousiammuntaa aloittaville tai jo sitä jonkin aikaa harrastaneille ampujille. Oppaan painopiste on helposti toistettavan ammuntatekniikan 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. Jousiammuntatekniikka on pohjimmiltaan aika yksinkertainen, kunhan siitä vain ei väkisin monimutkaista lähdetä tekemään.

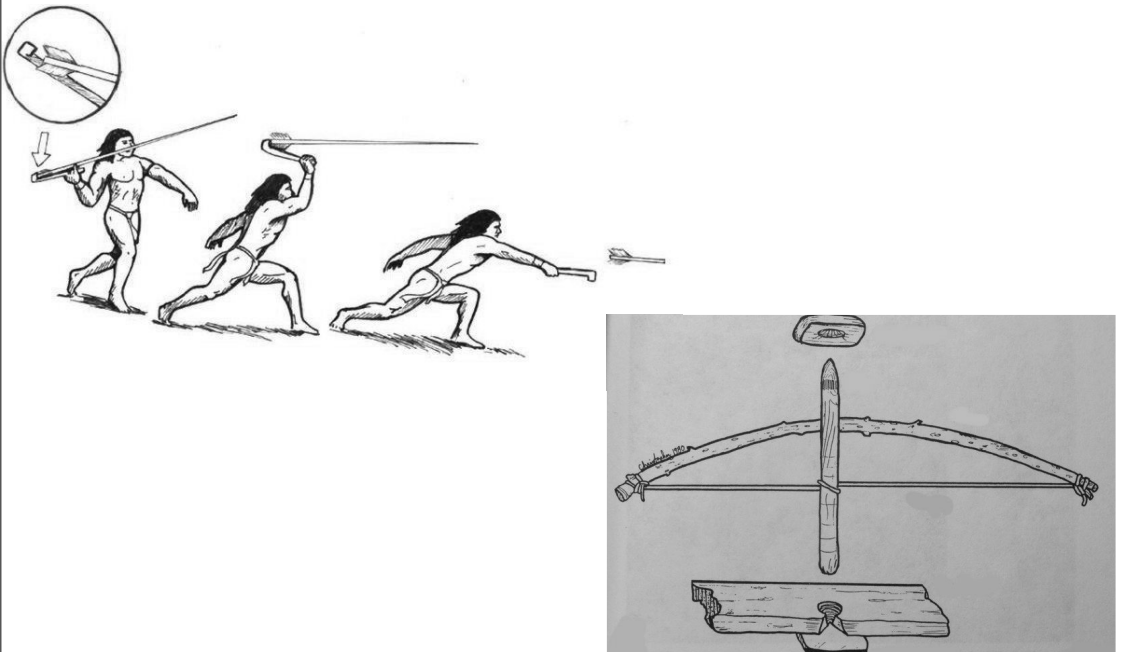
Onkin tärkeää, että ampuja opettelee ammuntatekniikan perusteet erittäin hyvin, samalla hyvän fyysisen kunnon kehittämistä unohtamatta. Jousiammunnan opetteleminen yksin alusta lähtien ei ole helppoa, joten olisi hyvä jos sinulla olisi kaverina jousiammuntaa jo aiemmin tunteva henkilö, joka pystyy seuramaan 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.



1.1 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



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.

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.



Levantin alue

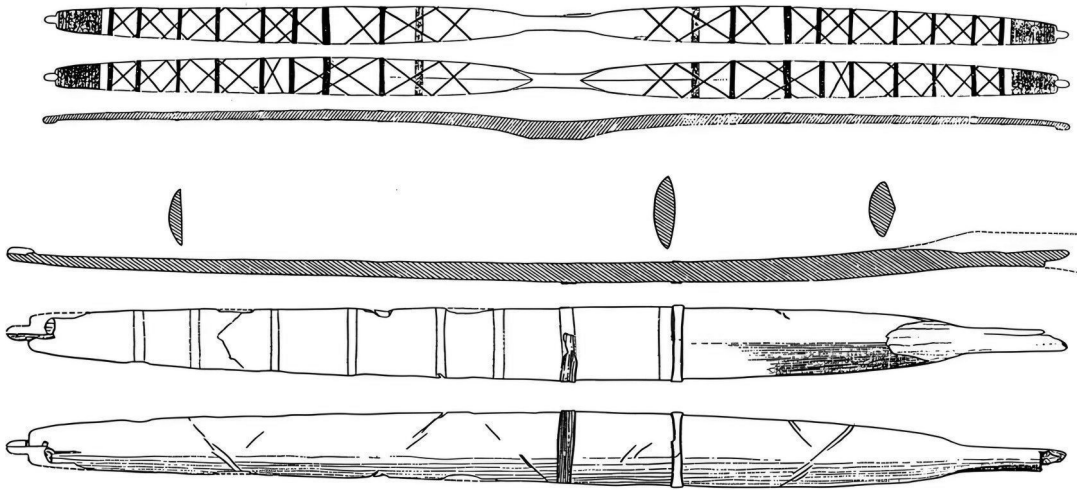
Muita merkkejä, kuten nuolia ja kärkiä on löydetty Hampurista. Näiden löydösten ikä on noin 11000–9000 vuotta. Hampurista koilliseen sijaitsevaasta laaksosta on löydetty n.20cm pitkiä, männystä valmistettuja tasapaksuja nuolia, joissa on kärkenä piikivi. Nuolen toisessa päässä on ura, joka viittaa siihen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



Piikiveä

1.2 Keskimmäinen kivikausi

Vanhin, yhä kokonainen jousi on löydetty Tanskan Holmegårdista. Jousi löytyi luolasta, jonka kuivuus oli säilyttänyt sen kohtuullisen hyvin näihin päiviin saakka.



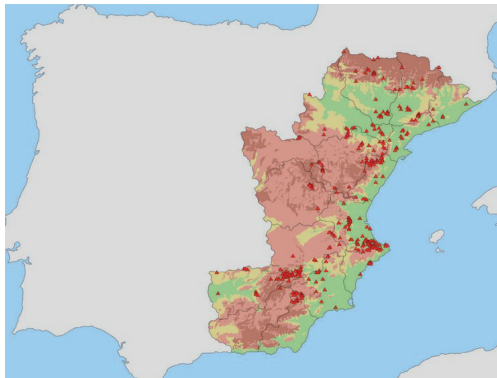
Rekonstruktio Holmegårdin jousesta

Jousi oli valmistettu jalavasta, ja se muistutti jo hyvin paljon nykyaikaista joustia, joita muun muassa intiaanit ja monet muut alkuperäiskansat kautta maailman ovat käyttäneet, ja osin yhä käyttävät. Jousen pituus oli n.150cm, ja sen lavat olivat päistä litteät, antaen näin lavoille lisänopeutta laukaisun jälkeen. Tämä lisäsi nuolen lähtönopeutta, ja täten mahdollisti metsästyksen pidemmille etäisyyksille. Tämän mallista joustia käytettiin Euroopassa aina pronssikaudelle saakka. Jousen iäksi on ajoitettu n. 8000-vuotta, joka sijoittaa jousen keskimmäiselle kivikaudelle.

Keskimmäisen kivikauden tyylisiä, mm. pähkinäpuusta ja villaheisistä valmistettuja jousia, on löydetty Englannista, Ruotsista, Englannista ja Tanskasta. Nuolet ovat olleet n.120cm pitkiä, joissa osassa on yhä piikivestä valmistettu kärki paikoillaan. Osassa nuolia, oli myös merkkejä sulituksesta. Sulkien jäämistä on löydetty koivutervasta, jota on käytetty sulkien kiinnittämiseen. Osassa nuolia, oli myös käytetty ns. blunttikärkiä, joilla metsästettiin turkiseläimiä, ilman että arvokas turkki vaurioitui.



Vanhimmat merkit taisteluista, joissa on käytetty jousia, ovat löytyneet Espanjasta, useista luolista. Luolien seinissä on kalliomaalauksia, jotka kuvaavat ihmisiä taistelemassa jousia käyttäen.



Jousiammunta näyttää saapuneen Pohjois-Amerikkaan Alaskan kautta, niinkin varhain kuin 6000-vuotta sitten. Muutaman tuhannen vuoden aikana, jousen käyttö levisi niin Pohjois kuin Etelä-Amerikankin alueelle, ja noin 2000 eaa., Amerikan alkuperäiskansat käyttivät jouta hyvin laajalti niin metsästykseseen kuin sotimiseenkin. Noin 1500 eaa., jousen käyttö oli levinnyt kaikkien alkuperäiskansojen keskuuteen koko Amerikan mantereen alueella.



Jouset olivat malliltaan lyhyitä, n 100-120cm pitkiä ja rakenteeltaan hyvin yksinkertaisia. Yksi syy tähän oli epäilemättä runsas hevosten käyttö, niin metsästyksessä kuin sotimisessakin. Tämä edellytti lyhyiden ja helposti käsiteltävien jousien kehittämistä.

1.3 Nuorempi kivikausi

Espanjasta on löydetty nuoremman kivikauden (n.6000-3500 eaa.) aikainen jousi, joka muistuttaa rakenteeltaan aiemmin mainittua Holmegårdin jouta. Se löytyi lähes virheettömässä kunnossa. Sen pituus on noin 108cm. Alla olevasta kuvasta käy paitsi jousen malli, myös sen poikkileikkaukset jousen eri kohdissa.

Samasta paikasta löydettiin myös vanhin rannesuoja. Suoja oli tehty kivistä, ja siinä oli reiät kiinnitysnauruja varten.



Nuoremman kivikauden aikaisia jousia on löydetty runsaasti linnojen raunioista sekä haudoista, joka osoittaa että jousi oli arvostettu ase ja metsästysväline, joka haluttiin ottaa mukaan myös tuonpuoleiseen elämään.

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 028307