**RELVA SEISMINE JA TASAKAAL**

Jyväskylä ülikooli juures tegutsev Kilpa- ja Huippu-Uhreilun Tutkimuskeskus (KIHU) on uurinud seoseid laskuri keha tasakaalu ning relva seismise ja sellest suuresti sõltuvate tulemuste vahel. Kasutati arvutiga ühendatud Metitur Balance Force Platform kolmnurkse kujuga tasakaalulauda. Mõõdetavad näitajad olid : tabamus, relva seismine, sihtimine ja päästmine. Sihtimisaega arvestati alates relva seismisest 7 ringis. Laskur pidi andma hinnangu iga lasu järel : väga hea, rutiinne või ebaõnnestunud lask (siis ka miks ??)

**Järeldused :**  Laskuritel, kelle tasakaal oli parem, oli parem ka relva seismine ning tulemused oluliselt paremad.

Tasakaaluvõime on arendatav. Allpool rida lihtsaid tasakaaluharjutusi :

* Köielkõndimine (mäesuusatajad kasutavad madalal kahe puu vahele pingutatud trossi)
* Põrandale asetatud 4x4 või 3x3 cm ristlõikega latil kõndimine
* Varvastelseis, seismine ühel jalal
* Toetumine ühele käele ja ühele põlvele (arabesk)
* Tasakaalulaud, liistudega plaadid
* Relva hoidmine asendis, seistes ühel jalal
* Relvaga laskeasendis, kuid jalad koos (väiksem toetuspind)
* Sõitmisel ühistranspordis seisa peamiselt ühel jalal, teine puudutab vaevu põrandat, aeg-ajalt vaheta jalga

Inimese tasakaaluorgan vestibulaaraparaat asub sisekõrvas ning silmade sulgemisel sunnib aju vestibulaaraparaati paremini tööle Seetõttu sobivad hästi tasakaalu effektiivsamaks arendamiseks ka kinnisilmi sooritatud harjutused.

* Kõndimine suletud silmadega 10 sammu edasi ja 10 sammu tagasi, 4 kuni 5 korda
* Seismine ühel jalal suletud silmadega 10 kuni 30 sekundit, seejärel jalgu vahetades, 2 kuni 3 korda kummalgi jalal
* Seismine ühel jalal mitu minutit (silmad ikka suletud), siis teisel jalal

**Tasakaalukontrolli harjutus : täpp aknaklaasil**

Seisa aknast 1 kuni 2 meetri kaugusel, taustsüsteemi suhtes tundub, et täpp liigub ? Hoopiski kõigud ise ! Mida vähem , seda parem on tasakaal.