

Algemene Schiettips

Op deze pagina zal aandacht besteed worden aan de schiettechnieken van zowel luchtgeweer (staand en 3 houdingen) en luchtpistool.

Geweer schieten

Het staan

v De voeten en benen stand

Positie:

1. De voet van het standbeen 90 graden t.o.v. de schietrichting
2. De achterste voet iets meer rugwaarts
3. Voeten minimaal schouderbreedte (binnenkant voeten is buitenkant schouders)
4. Gefixeerde knieën (benen recht en gestrekt zonder spanning)
5. Voetzolen gelijkmatig belast

Functie: Stabiliseren van de balans.

Zorg er altijd voor dat de schutter passende schoenen draagt waarbij voor schietschoenen geldt, dat deze 1 maat groter moeten zijn dan de normale schoenmaat.

Het voordeel van een bredere voetenstand is dat de voorkant van het bekken omhoog komt en als steunvlak voor de elleboog van de steunarm kan dienen.

Pas wel op voor vergroting van de spanning in de benen.

Hou voor de basis altijd de regel aan

Binnenkant voeten is buitenkant schouders

2. De lichaamshouding

v Heup en schouders

Positie:

1. De heup parallel in de schietrichting
2. Benen gestrekt en ontspannen
3. Het bovenlichaam naar rechts en achterwaarts gebogen
4. De schouderlijn 20 graden gedraaid

Door de heup en de schouders op een natuurlijke manier tegen elkaar in te laten draaien ontstaat er een torsie die de stabiliteit vergroot.

Om de heup op 1 lijn te laten staan met de schietrichting moet de schutter bij het indraaien de bilspieren aanspannen en weer ontspannen als hij/zij in de schietrichting staat, alleen zo zal de heuplijn parallel met de schietrichting blijven.

v De steunarm

Positie:

1. Steunarm staat recht onder het wapen
2. De elleboog van de steunarm staat op de heup

3. Steunarm en voorste been in een lijn

4. De steunarm moet geheel ontspannen zijn wat aan de spanning van de biceps te controleren is

Iedere spierspanning in de steunarm moet vermeden worden omdat dit de balans van het wapen enorm verstoort.

Het zogenaamde “stilhouden” van het wapen wordt dan veel gecompliceerder.

v De steunhand

Positie: Meestal is de plaats van de gefixeerde pols van de steunarm zo dicht mogelijk bij de trekkerbeugel waardoor een optimale verdeling van het gewicht plaats vindt.

De juiste plaats daarvan is overigens afhankelijk van de armlengte.

Als de steunhand te dicht of te ver de trekkerbeugel wordt geplaatst zal er in de biceps en triceps spanningen optreden die de balans erg zullen verstoren.

Door de ongunstige hoek tussen de boven en onderarm zal deze spanning ontstaan

3. Het inzetten van het geweer

Actie:

1. Het wapen vast houden met de steunhand en de schouderhaak op het diepste punt tussen bovenarm en schouder, aan de voorzijde van het schoudergewricht plaatsen

2. De trekkerhand met een ruime boog naar de trekkerbeugel brengen en de greep stevig vast pakken

3. De steunhand onder het wapen plaatsen

4. Bovenlichaam in draaien en steunarm op de heup plaatsen waarbij de heup op 1 lijn blijft met de schietrichting (bilsieren aanspannen en ontspannen)

5. Wapen eventueel verkantelen en het hoofd op het wangstuk leggen, waarbij er altijd op gelet moet worden dat het hoofd rechtop blijft omdat in onze oren ons evenwichtsorgaan zit.

Door de driehoek die nu is ontstaan (hoofd, trekkerhand en steunhand) samen met de ontspanning van het lichaam zal de stabiliteit toenemen.

In deze houding is het wapen goed af te stellen en kunnen posities zoals de diopter, de lengte van de kolf, steunhand en hoogte van de wangplaat en schouderhaak worden bepaald

v De rechterarm

Positie: Rechte pols waardoor de hand één wordt met de onderarm

Ontspannen laten hangen

Functie: Ondersteunen van de trekkertechniek

v De trekkerhand

Positie: Stevig om de greep waardoor ook de stabiliteit groter wordt

Functie: Ondersteunen van de passieve druk in de schouder en de trekkertechniek

v De rechterschouder

Positie: Ontspannen en in één lijn met de linker schouder.

Indien dit niet direct lukt dan de schouder bewust naar beneden drukken en daarna langzaam omhoog laten komen waardoor de positie altijd lager zal zijn dan daarvoor.

v Instelling van de schouderhaak

Positie: Bij de staande houding naar beneden waarbij natuurlijk niet de maten mogen worden overschreden die de ISSF voorschrijft.

Op dit moment mag de schouderhaak voor de staande aanslag bij het luchtgeweer en standaard geweer niet lager zijn dan 22cm t.o.v. de hartlijn van de loop.

Het is heel erg belangrijk dat de schouderhaak in elke houding maximaal contact maakt met het de schouder.

De lengte van de kolf en dus de instelling van de schouderhaak hangt af van de lengte van de arm waarbij gelet moet worden op de juiste plaatsing van de schiethand op de greep.

4. De "Nulstelling"

De "Nulstelling" is de ontspannen houding van de sportschutter, waarbij de ringkorrel in het centrum van de schijf staat.

De schutter moet met afgewende ogen in de houding gaan staan zodat hij in zijn eigen lichaam kan gaan kijken (innerlijke aanslag) om zo de spanningen die er zich nog in zijn lichaam bevinden op te sporen en weg te nemen.

Alleen zo kan de schutter tot een ideale positie op de schietbaan komen waardoor hij "eenvoudiger" kan schieten.

Wanneer de schutter dit heeft gedaan en hij/zij staat niet op de schijf dan moet de houding worden gecorrigeerd.

Komt de schutter te hoog op de schijf uit dan kan hij/zij bijvoorbeeld smaller gaan staan of de steunarm naar voren plaatsen zonder dat dit weer spier spanningen met zich mee brengt.

Komt de schutter te laag op de schijf uit dan dus breder gaan staan of de steunhand naar de trekkerbeugel brengen.

Corrigeer dit nooit door het liften van de steunarm want dit brengt instabiliteit.

Als de schutter links of rechts op de schijf uitkomt dan kan er in eerste instantie met de voeten worden gecorrigeerd alsof de schutter op een draaiplateau staat.

Het gaat hier om kleine correcties en dus niet om hele of halve stappen.

Soms is een correctie van

xml:namespace prefix = st1 ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:smarts" />1 cm al genoeg, ga er dus zorgvuldig mee om.

5. De ademhaling

In rust heeft de mens per minuut 12 tot 18 maal een ademcyclus. Inademen, uitademen en adempauze is een ademcyclus.

De ademcyclus wordt bepaald door de samenstelling van het bloed. Bij veel zuurstof in het bloed is er sprake van een lage ademfrequentie en een gering volume; bij weinig zuurstof omgekeerd. Door het zuurstofverbruik tengevolge van extra belasting van het lichaam haalt de sportschutter sneller en dieper adem. Deze aanpassing gebeurt automatisch.

De juiste manier van ademhaling tijdens het sport schieten is de "buikademhaling":

v De adempauze

Een adempauze duurt in rusttoestand ongeveer 2 seconden. Voor een goed en gecontroleerd schot heeft een sportschutter 3 tot 8 seconden nodig. Dit betekent dat de sportschutter zijn adempauze verlengt tot +/- maximaal 8 seconden.

6. Het richten

Richten is het op een lijn brengen van oog, diopter, korrel en doel.

Actie: Voor het begin van het richten knippert de sportschutter met de ogen voor het bevochtigen van de oogbol. Hierdoor ontstaat een optimaal scherp beeld. Het scherper zien duurt

ongeveer 6 tot 8 seconden. Evenlang als de adempauze.

- 1. Van boven inkomen (bij staand) op de schijf. (liggend en knielend van onderen)**
- 2. Exact midden door de diopter opening kijken zonder extra spanning op de nekspieren**
- 3. Centreren van het visueel in de korrel zonder spierspanning**

Positie: De diopter en de korrel moeten op één lijn zijn met het centrum van de schijf

v De richttijd

Voor het afgeven van een perfect schot mag de maximale richttijd, bepaald door de adempauze van 8 seconden, niet overschreden worden. Bij te lang richten wordt het ideale richtbeeld ingebrand op het netvlies waardoor kleine afwijkingen niet meer zullen worden waargenomen en het schot alsnog worden gelost en dus de schutter wordt verrast met “onverklaarbare” schoten

v Het oog

Een perfect schot vraagt een exact beeld van de richtmiddelen en de schijf. Het oog, als lens voor het oriëntatiecentrum in de hersenen, geeft dit beeld door.

Veel sportschutters kunnen niet met beide ogen open richten. Het dichtknijpen van het niet-richtende oog is een slechte oplossing. Het beeld vertekent en de oogspieren raken snelvermoeid. De beste en meest eenvoudige oplossing is het bevestigen van een smalle strook transparant materiaal of een smal stuk schijf, aan de schietbril of zweetband.

F VERMIJD VERSCHILLENDE LICHTSTERKTEN

Bij veel licht wordt de pupil, de lensopening, kleiner; bij weinig licht is het effect omgekeerd (diafragmawerking). De aanpassing van de pupil aan verschillende lichtsterkten vraagt tijd. Daarom moet tijdens het schieten het kijken naar lampen of extreem witte wanden vermeden worden. Bij slecht verlichte banen vergroot de pupil zich.

7. De trekkertechniek

F 90% van de niet goed geplaatste schoten is het gevolg van een slechte trekkertechniek

Van invloed op de techniek is:

- de positie en actie van de trekkerhand**
- de positie en actie van de trekkervinger**
- het karakteristiek van de trekker: met of zonder voorweg**

Functie: Stilhouden van het wapen tijdens het doordrukken

De trekkervinger wordt onafhankelijk gestuurd, als de pistoolgreep stevig en krachtig is omvat. De trekker bevindt zich op het eerste vingerkootje vlakbij het tweede kootje. Het voorste vingerkootje staat haaks op de trekker. De vinger blijft steeds op dezelfde plaats en

vrij van het wapen. Het doordrukken gebeurt in de lengte van de loop-as zonder de handbewegingen over te dragen op het geweer.

Tekkertechnieken:

De sportschutter moet beide methoden uitproberen om zijn voorkeurtechniek te vinden. Daarna niet meer experimenteren, maar de techniek tot in de perfectie ontwikkelen.

v De voorwegtechniek

Actie:

- 1. Voorweg langzaam wegnemen tot het drukpunt.**
- 2. De druk op de trekker langzaam verhogen.**
- 3. Doordrukken bij het zien van het ideale richtbeeld.**

v De directtechniek

Voordeel: De sportschutter heeft minder tijd om fouten te maken, omdat hij de voorweg niet weg hoeft te nemen.

Actie:

- 1. Druk op de trekker langzaam verhogen.**
- 2. Doordrukken bij het zien van het ideale richtbeeld.**

8.Het narichten

Narichten bij klein kaliber wordt vaak omstreden. Maar juist bij deze discipline is het narichten van groot belang. Vaak kunnen we aan de opslag van het geweer herkennen of een schot werkelijk van goede kwaliteit was of niet. Alleen wanneer de monding zo springt zoals men gewend is, zal het schot ook in het centrum zitten. Om te kunnen beoordelen moet de sportschutter narichten.

Nadat het schot is gevallen:

Actie:

- 1. De sportschutter blijft nog enkele seconden in de houding**
- 2. De trekker vasthouden of langzaam verder doordrukken**
- 3. Controleren in de houding van de trekkertechniek en de nulstelling**

Voordelen:

- 1. Verbeteren van het schietritme, omdat de schotprocedure rustiger verloopt**
- 2. Vermijden van fouten tijdens het doordrukken van de trekker**
- 3. Signaleren en corrigeren van fouten**
- 4. Concentratie vast houden na het schot**

9. Checklist voor het aanleren van de staande houding

- 1. De voet van het standbeen 90 graden t.o.v. de schietrichting en de achterste voet iets meer rugwaarts en bevind zich ongeveer 3 cm achter de voet van het standbeen. Voeten schouderbreed.(Binnenkant voeten is buitenkant schouders)**
- 2. Benen rechtop en gestrekt zonder spierspanning, voetzolen worden gelijkmatig belast.**
- 3. Wapen vast houden met de steunhand en de schouderhaak op het diepste punt tussen bovenarm en schouder,aan de voorzijde van het schoudergewricht plaatsen.**

4. De trekkerhand met een ruime boog naar de greep brengen en de greep stevig vastpakken.
5. De steunhand onder het geweer plaatsen.
6. Bovenlichaam indraaien en steunarm op de heup plaatsen waarbij de heup op 1 lijn blijft met de schietrichting.(Bilspieren aanspannen en ontspannen)
7. Wapen naar het hoofd verkantelen en het hoofd opleggen op het wangstuk. Letop dat het hoofd rechtop blijft omdat zich in onze oren ons evenwichtsorgaan bevindt.
8. Ademhalingsoefeningen doen en mee kijken over het wapen en het lichaam van de schutter om zo de ademhalingen te kunnen controleren.
9. Nulstelling controleren en eventueel corrigeren
10. Indien alles naar wens verloopt kan de schutter onder begeleiding gaan schieten.

De uitrusting van de sportschutter

v Hulpmiddelen bij het richten

v De schietbril

Voor brildraggers is de schietbril hoofdzaak. De schietbril is zo geslepen dat de sportschutter het optimale beeld krijgt als hij exact door het midden van het glas kijkt. De schietbril moet ontspiegeld zijn.

v De verstelbare diopteropening

Voor het bereiken van de ideale scherpte is de grootte van de diopteropening en de afstand tussen het oog en diopter van belang. De ideale afstand is 4 a 5 cm en de grootte van de irisblende 1,1 à 1,2 mm

v De korrel

De beginner moet een grote ringkorrel gebruiken, bijv. 4 mm. De sportschutter krijgt hierdoor een grote bewegingsruimte en durft eerder de trekker over te halen. De korreltunnel moet goed gecentreerd zijn in de diopter en beslaat ongeveer 1/3 van de diopteropening.

Afstelling: Schuif de diopter helemaal naar voren

Leg het hoofd op

Schuif de diopter richting het oog tot de verdeling juist is

v De kleding

v De schietjas

Schietjassen zijn verkrijgbaar in veel maten, kleuren en prijzen. Het belangrijkste is dat de jas goed past. Een goede en passende schietjas verhoogt de scores. Met een goed passende jas is het mogelijk om de actie steeds op dezelfde wijze uit te voeren.

Functie: Ondersteunen en stabiliseren van alle 3 houdingen.

v De schietbroek

Functie: De schietbroek ondersteunt de heup en rug bij de staande houding.

Bij de knielende houding dient de broek als bescherming van de knie en de plaats waar de sportschutter op de hak van de schoen zit.

Voor liggende schutters is een schietbroek niet noodzakelijk.

v De schietschoen

Een afgevlakte schoenpunt zorgt b.v. bij de knielende houding voor de zijdelingse stabiliteit. Bij het staand schieten is de vlakke holle zool erg belangrijk voor de stabiliteit. Ook bij de schietschoen is het voor de liggende schutter niet noodzakelijk deze te gebruiken.

**Eigenschappen: een vrij stijve en holle zool
een vierkante schoenpunt**

Functie: Stabilisatie van de houding

Pistool schieten

1. Het staan

xml:namespace prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />

v De voetenstand:

De voetenstand is bepalend voor een juiste lichaamshouding en bepaald daarmee ook de balans.

De schutter gaat met zijn standbeen middenvoor de schijf staan in een natuurlijke spreidstand zonder overmatige spierspanningen in zijn benen onder een hoek van 45 graden. De voeten staan schouderbreed waarbij de binnenkant voeten de buitenkant schouders is.

2. De lichaamshouding

v De schouderlijn

Samen met de voeten staat ook de schouderlijn onder een hoek van 45 graden t.o.v. de schietrichting waardoor een zo natuurlijk mogelijke houding wordt aangenomen

v De "vrije" arm

De positie van de "vrije" arm, ofwel de niet schietarm is erg bepalend voor de totale schotafwikkeling.

Deze ondersteund ook de balans en zorgt ervoor dat bewegingen niet worden overgebracht naar het pistool.

Het is dus van het grootste belang dat de arm gefixeerd en ontspannen en niet afgekneld aan de broekriem of broekzak wordt gehangen

3. De "nulstelling"

v De schietarm

Positie: ONTSPANNEN gestrekt tot iets boven horizontaal

Actie:

1. Ontspannen staan in de juiste houding

2. De schietarm ontspannen gestrekt heffen tot iets boven horizontaal

3. De ogen afwenden/ sluiten

4. Vanuit de taille een lichte "pendelbeweging" maken met de romp. De plaats waar de arm tot stilstand komt, is de "nulstelling"

5. Na stilstand van de pendel de ogen openen en kijken naar het richtmiddel

6. Eventueel richting corrigeren door verandering van de voetenstand

v Het hoofd

Positie: Hoofd rechtop houden

Functie: Optimaal functioneren van het evenwichtsorgaan.

4. De positie en de greep van het wapen in de hand

De druk om/op het wapen bepaalt het schotbeeld. Een juiste plaatsing van het wapen in de hand is hierbij van cruciaal belang.

Positie: In het verlengde van de onderarm met gefixeerde pols

Actie:

1. Aanleggen van de duim met enige druk op deduimsteun

2. Ontspannen sluiten van de pink, ring- en middelvinger om de greep

3. De wijsvinger strekken langs de beugelkrop

4. Een moment met alle vingers de druk verhogen rondom de greep

5. Alle vingers (dus óók de duim) ontspannen.

Het wapen "vastvoelen"

5. Het wapen op het doel brengen en houden

Actie:

1. De schietarm is gestrekt ontspannen met gefixeerd (vastgezet) pols

2. Het wapen zakt langzaam afremmend naar een positie onder het doel en komt in het "richtgebied" of de "bewegingsruimte" terecht. De schietarm met het wapen in de hand zakt onder het doel/ visueel. Het hoofd beweegt niet. Gelijktijdig wordt 2/3 van de longinhoud uitgeademend

3. Maximaal 5 seconden het wapen stil houden in de "bewegingsruimte"

4. Langzaam afdrukken.

6. De ademhaling

De ademhaling wordt onbewust gestuurd door de samenstelling van het bloed. Bij veel zuurstof in het bloed is er sprake van een lage ademfrequentie en een gering volume; bij weinig zuurstof omgekeerd. Door het zuurstofverbruik tengevolge van extra belasting van het lichaam past de frequentie en het volume zich automatisch aan.

In rust ademt de mens tussen 12 en 18 maal per minuut. Een ademcyclus -inademen, uitademen en adempauze- duurt ongeveer 4 á 5 seconden.

De juiste manier van ademhaling voor een sportschutter is de "borst-ademhaling": inademing door de neus en uitademing door de mond.

v De adempauze

Gedurende de adempauze geeft de sportschutter het schot af.

v Opbouw van de schiethouding inclusief de ademhaling

1. De juiste voetstand en lichaamshouding innemen

2. De "nulstelling" zoeken en uitrichten

De sportschutter ademt rustig - iets dieper dan normaal - nog één keer door.

5. Heffen van de schietarm. Gelijktijdig rustig inademen.

6. De schietarm langzaam en afremmend in de bewegingsruimte laten zakken onder het doel laten zakken en tot stilstand laten komen. Gelijktijdig 2/3 uitademen en ademhaling fixeren tot na het narichten.

F De beste methode is 2/3 lucht uit de longen te laten ontsnappen, vóór het afdrukken begint. Tussen het moment van "leegloop" en het "vallen" van het schot zitten enkele seconden, waarin het lichaam in de meest ontspannen positie is. Teveel lucht veroorzaakt spanning in de longen, te weinig lucht spanning ten gevolge van ademnood.

7. Het richten

Het richten is het op een lijn brengen van oog, keep, korrel en visueel.

Positie van de korrel: In het midden van de keep, in de "bewegingsruimte" onder het doel

GOED: In de "bewegingsruimte" is een beter contrast zichtbaar voor korrel en keep, omdat het doel zwart en de "bewegingsruimte" wit is. De zwarte richtmiddelen contrasteren niet in het zwarte doel. Alle concentratie moet liggen op de korrel en de positie van de korrel in de keep.

8. De trekkertechniek

90% van de niet goed geplaatste schoten wordt veroorzaakt door een slechte trekkertechniek. Van invloed op de techniek is de trekkerdruk en de positie en actie van de trekkerhand en -vinger.

Functie: Stilhouden van het wapen tijdens het doordrukken

De trekkervinger kan alleen onafhankelijk gestuurd worden, als de pistoolgreep stevig en krachtig is omvat. De trekker bevindt zich op het eerste vingerkootje vlakbij het tweede kootje. Het voorste vingerkootje staat haaks op de trekker. De vinger blijft steeds op dezelfde plaats en vrij van het wapen. Het doordrukken gebeurt in de lengte van de loop-as zonder de handbewegingen over te dragen op het geweer.

9. Het narichten

Actie: Nadat het schot is gevallen;

1. Enkele seconden in de houding blijven

2. De trekker vasthouden

xml:namespace prefix = st1 ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:smarts" />3. In de houding het afgegeven schot controleren

Voordelen van het narichten:

- verbeteren van het schietritme, omdat de schotprocedure rustiger verloopt

- vermijden van fouten tijdens het doordrukken van de trekker
- signaleren en corrigeren van fouten

10. Het afzetten

Doel van het "afzetten" is dat de sportschutter na het ("droge") schot nog even geconcentreerd blijft.

Actie:

- 1. Ongeveer 1 à 2 seconden na het schot zakt de arm langzaam naar de uitgangspositie.**
- 2. Tijdens de inademing roept de sportschutter het richtbeeld op van het moment van het vallen van het schot. Hoe zaten de keep en korrel, waar zat het pistool in de bewegingsruimte? Hoe was mijn lichaamshouding; mijn voetenstand, etc?**