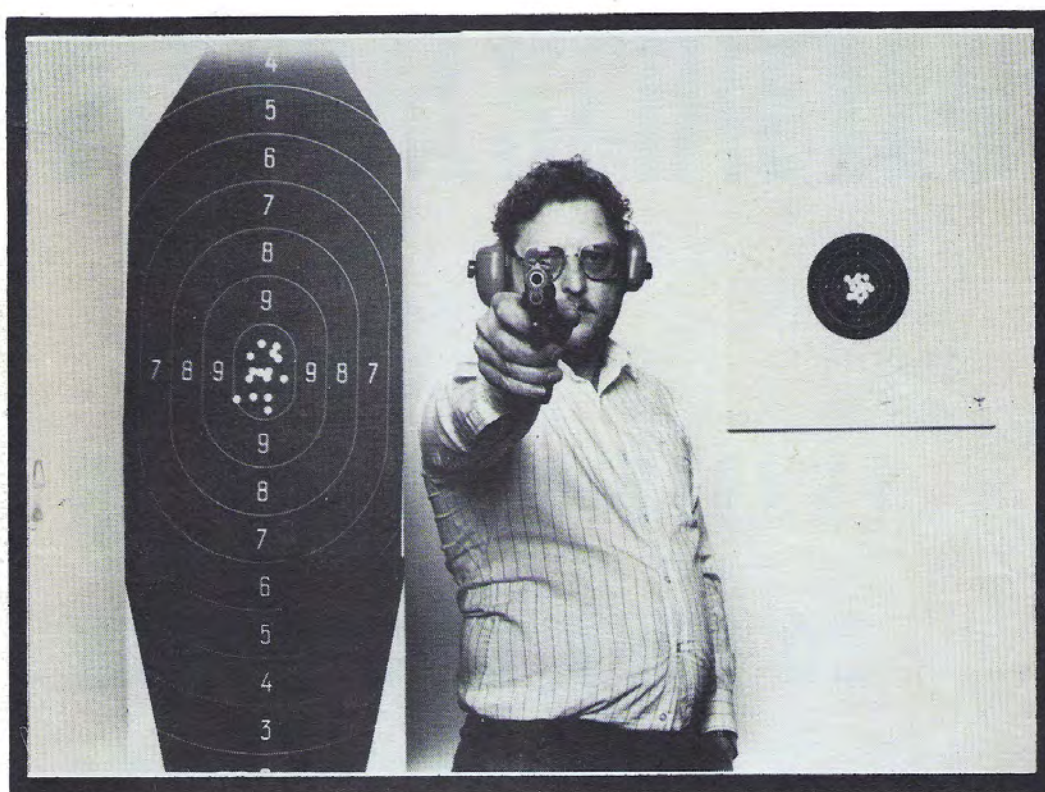


KURSUS «PISTOOLSCHIETEN»



DIRKX EDUARD

**BASISTECHNIEKEN EN PRINCIPES
VAN HET**

“PISTOOLSCHIETEN”

IN WOORD EN BEELD !

VADECUM VOOR DE BEGINNERS.

SAMENSTELLING : DIRKX ED.

Inhoudstafel

1. Woord vooraf.....	5
2. Bespreking van het pistoolschieten.....	7
3. De uitrusting van de sportschutter	15
4. Soorten sportwapens	19
5. De kolf en de eenvormigheid van de handgreep	22
Hoe gaat u nu te werk om de kolf aan te passen ?.....	25
6. Het vastnemen van het wapen en het plaatsen van de vingers.....	26
7. De ogen en het zicht	29
Wat is eigenlijk “het zien”?	32
8. De mikpunten	36
9. Hoe moeten de mikpunten te zien zijn op de schijf?	39
Mogelijkheden en beperkingen van het zicht :.....	42
10. Het menselijk lichaam	43
11. Training en ontwikkeling van het spierstelsel	47
12. De ademhaling	54
Hoe ademen we nu eigenlijk?	54
Wat verstaan we nu onder buikademhaling ?.....	57
13. De eerste praktijkstudie	61
14. De tweede praktijkstudie	67
15. De derde praktijkstudie.....	69
16. De vierde praktijkstudie.....	70
17. De vijfde praktijkstudie.....	72
18. De zesde praktijkstudie	74
19. De zevende praktijkstudie	75
20. De achtste praktijkstudie	78
21. De negende praktijkstudie	80
22. De tiende praktijkstudie.....	81
23. De elfde praktijkstudie	82
24. De twaalfde praktijkstudie	84
25. De dertiende praktijkstudie.....	89

Het schieten met controle van de behaalde punten :.....	89
26.De “Follow thought”	91
27.Hoe kan u ontspannen schieten en toch hoog scoren?	93
28.Individuele schiethouding en natuurlijke uitlijning.	97
29.Het beheersen van de ademhaling tijdens het schieten.	99
30.De beweginscontrole tijdens het schieten.....	102
31.Trekkercontrole bij het schieten.	105
32.De “Follow thought” en ontspanning na het schot.....	108
33.Het schieten per schijf.....	111
Het alleen schieten per schijf :.....	111
Het schieten per schijf in ploegen van twee man :.....	112
34.Ook pistoolschijven spreken hun eigen taal	113
35.Vorbereiding en afwerking van een precies schot	116
36.Psychologische instelling en voorbereiding	118
Oosterse kunst van het schieten.....	125
37.Het tijdgebonden schieten.....	127
Basisprincipes :.....	127
Het duelschieten :	127
Waarom mag u nooit genoeg nemen met uw resultaten ?.....	131
Snelvuurpistool/Rapid-Fire :.....	132
Standaardpistool :.....	137
Mentale voorbereiding van de schutter.....	139
Oosterse wijsheid bij het schieten van meester Ansawa	142
Besluit	144

1.Woord vooraf

De bedoeling van dit werk is een handleiding samen te stellen waarin de beginselen en basistechnieken van het pistoolschieten zo efficiënt mogelijk worden uitgelegd.

Ook wil ik langs deze weg zoveel mogelijk van mijn eigen 10-jarige ervaring en deze van anderen overbrengen op beginnende kandidaat schutters, om deze de basisopleiding te geven die tot heden meestal ontbrak, of verkeerd of gebrekkig was.

**Immers, tot heden vertikten velen, die in mindere of meerdere mate de schietkunst beheersten het, om ook maar iets van hun dierbare geheimpjes prijs te geven.
Deden ze het dan toch, dan waren dat dikwijls (onvrijwillig?) foutieve richtlijnen.**

Deze handelswijze had voor gevolg dat beginnende schutters merendeels aan hun lot werden overgelaten en zelf met scha en schande moesten proberen de schietkunst op eigen houtje onder de knie te krijgen.

Om deze trieste praktijken en tekortkomingen de kop in te drukken en vooral om de daardoor verkeerd aangeleerde technieken; -die nog moeilijk af te leren zijn; te voorkomen, dankt dit werkje zijn ontstaan.

Deze cursus dient in eerste instantie om de gebruiker een basisopleiding in de “schietkunst” te geven, dit zowel voor beginners als meer gevorderden.

**Samengesteld door : Dirkx Eduard
Hulptrainer pistoolschieten BLOSO**

Opmerking :

Met het maken van deze cursus wil ik niet de misplaatste pretentie hebben, dat alle hierin besproken punten en technieken eigen “Evangelie” zouden zijn.

Wél heb ik een geselecteerde samenstelling gemaakt die naar mijn bescheiden mening een tamelijk correct beeld geeft van

de discipline “pistoolschieten”, als basisopleiding voor beginners en opfrissende handleiding voor gevorderden.

“Topschutters” zullen met dit werk waarschijnlijk weinig gebaat zijn en door mijn beperkte kennis laat ik hen liever aan “toptrainers” over.

Ik wil langs deze weg tevens mijn sportieve dank uiten aan de verschillende bronnen waaruit ik mocht putten, en aan Dhr. Van Brussel Emiel, die mij tevens de opleiding tot hulptrainer gaf.

Eveneens mijn sportieve dank aan allen uit wiens persoonlijke kennis ik mijn gegevens mocht halen om er deze samenstelling van te maken.

Ik hoop van harte dat met deze cursus véél kandidaat-schutters goed geholpen worden, dit is mijn oprechte wens en enige bedoeling.

2. Bespreking van het pistoolschieten

Wanneer men het pistoolschieten tot zijn eenvoudigste vorm herleid, dan zijn er in principe eigenlijk geen andere factoren voor nodig dan de volgende:

- Zorg dat de korrel zuiver in de keep gelijnd staat en richt op deze zone van de schijf welke de groepering in het centrum doet vallen.**
- Haal dan de trekker progressief over terwijl u ervoor zorgt dat bij het afgaan van het schot de lijning van keep-korrel-zone niet wordt verstoord.**

Als u dit hebt volbracht, dan heeft u een tamelijk precieze treffer kunnen plaatsen.

Echter, dit is zéér simpel weergegeven....

Indien het pistoolschieten werkelijk zo eenvoudig moest zijn, dan zou er geen competitiedrang bestaan, zoals nu, en zou het als sport reeds lang zijn doodgebloed.

Het is integendeel een der moeilijkste sporten op gebied van precisie, zelfdiscipline en uithoudingsvermogen, daarom is het ook een Olympische discipline.

Alvorens u er dus kunt toe komen om het bovenstaande waar te maken voor élk schot afzonderlijk in een volledige wedstrijd, moet er aan verschillende voorwaarden worden voldaan.

Zoals : een geschikt pistool met een eenvormige handgreep, de natuurlijk lijning van ons lichaam, het uitlijnen van de mikt punten en het zicht hierop, de ademhaling- en bewegingscontrole, het beheersen van de trekkerdruk, de lichamelijke en geestelijke voorbereiding en conditie, de mentale en psychologische training tot het volledig beheersen van het pistoolschieten.

De vernoemde punten moeten allen samen tot de perfectie beheert worden, alhoewel dit voor velen onder ons nooit zal te bereiken zijn.

Iedereen kan namelijk het pistoolschieten tot een bepaalde graad van perfectie leren meesteren, doch u mag nooit uit het oog verliezen dat er een zekere aangeboren aanleg moet voor bestaan om de allerhoogste toppen te scheren.

Ook is er het feit dat het pistoolschieten in België een liefhebberssport is en geen beroeps-, vooral omdat het ook een gediscrimineerde sport is.

Doch, als ernstige en gemotiveerde schutters zullen wij onszelf zodanig trainen op een goede en gedoseerde manier dat wij deze perfectie zeer dicht zullen kunnen benaderen.

Ik weet ook dat het in België, in tegenstelling met andere landen, zeer moeilijk is om een degelijke training in het pistoolschieten te kunnen volgen en vol te houden.

Het wordt voor de meeste onder ons nog moeilijker gemaakt omdat we in de nabijheid van onze woonplaats raar of zelden een gemakkelijk bereikbare schietstand en trainers ter beschikking vinden, waar we degelijk schietonderricht kunnen krijgen, in tegenstelling met bv Duitsland of Frankrijk.

Zodoende zijn we dus, zoals reeds gezegd, verplicht om links en rechts wat trachten op te steken met het reeds bekende gevaar dat we ons veel larie laten vertellen.

Ik heb reeds aangestipt dat onze sport een liefhebberij is en dat het voor velen onder ons dikwijls zeer moeilijk is om naast onze dagelijkse taken en plichten nog voldoende energie en motivatie te kunnen opbrengen om nog een aparte training te gaan volgen.

Daarom ook moet u eerst en vooral het volgende steeds vooropstellen en er een gouden regel van maken :

- Beschouw uw sport hoofdzakelijk als een hobby en verwaarloos voor het schieten nooit uw hoofdtaken of uw gezin, want tot heden kunt u er zeker nog niet uw kost mee verdienen als beroeps.**

Dit zijn mede de redenen waarom ik getracht heb om dit werk zo volledig en duidelijk mogelijk samen te stellen, vooral met het oog op zelfonderricht.

Ik probeer zo ver mogelijk uit te diepen wat het pistoolschieten eigenlijk omvat om de liefhebbers van onze sport een leiding te kunnen geven.

Op die manier kunt u zonder veel moeilijkheden thuis trainen op een goede en gedoseerde manier.

Waarschijnlijk hebben sommige critici op te merken dat er in verschillende hoofdstukken meermaals gesproken wordt over reeds behandelde punten. Ze hebben overschot van gelijk. Dit is ergens zo opgezet om het belang en het onderlinge verband tussen deze punten aan te tonen.

Het heeft als tweede reden dat ik geen doorwinterde auteur ben die zeer volledig en tot op de kern punt voor punt kan afhandelen zonder in herhaling te vallen. Ik wens ook geen “encyclopedie”, van “zo moet het” samen te stellen! Herhalingen hebben echter ook hun positieve kanten, zij tonen verband aan en dragen bij tot uw geestelijke training.

De technieken welke hier beschreven worden zijn een samenvoegsel van verschillende methodes, eigen ervaring, kennis van ervaren schutters en diverse bronnen. De verschillende punten uit deze bronnen welke nuttig zijn en die hun waarde reeds bewezen hebben zijn hierin samengebracht tot een tamelijk volledige cursus. Eenieder met een redelijke dosis zelfdiscipline en motivatie kan hiermee zichzelf opleiden tot een volwaardig schutter die op wedstrijden zeker te duchten zal zijn.

Echter op voorwaarde dat u zich aan de beschreven methodes houdt en er u ernstig wil op toelleggen volgens uw eigen individuele mogelijkheden. Reeds eerder hebben deze methodes hun degelijkheid bewezen en zullen dit in de toekomst blijven doen indien ze ernstig worden opgevolgd. De methodes worden in zoverre besproken dat ze mij bekend zijn en ik ze geschikt vind, want dit is in de eerste plaats een degelijke basis- en geen vervolmakingcursus tot een hogere graad van perfectie.

Noteer echter dat wanneer u een bepaalde fase niet tot de perfectie(*) onder de knie hebt, u nooit een goed schutter zal worden. Het is daarom raadzaam om de betreffende fase tot in detail trachten uit te diepen, u op eventuele fouten attent maken, welke uzelf niet opmerkt en ze samen trachten te verbeteren.

Ik kan er daarom tot vervelens toe niet genoeg op drukken : Neem deze cursus ernstig op en ga nooit verder met een volgende fase wanneer u diegene waarmee u bezig bent niet tot in de perfectie beheerst, binnen uw mogelijkheden.

De grondvesten van het pistoolschieten en waarop deze cursus steunt is een perfect automatisme en een goed in elkaar grijpende coördinatie aan te kweken voor élk schot apart.

Wanneer u deze cursus tot het einde toe foutloos weet te beheersen, zult u vaststellen dat u volledig ontspannen en automatisch perfecte treffers kunt plaatsen zonder misbruik van uw energie en met voldoende reserves.
U zult in staat zijn om begane fouten te lokaliseren, analyseren en verbeteren.
U zult er nog van opkijken welke uw prestaties zullen worden.

Daarom volstaat het niet om deze cursus eens door te lezen en daarna te denken dat u met uw vers verworven wijsheden reeds tot de elite behoort.

Dat mag u trouwens, doch niets is minder waar, u moet uw kennis nog zelf kunnen toepassen in de praktijk ook.
Weet daarom dat een goede schutter een opleidingsperiode moet doorlopen met intensieve en gedoseerde training, gaande van één tot meerdere jaren al naargelang zijn lichamelijke en geestelijke vermogens, zijn mate van motivatie en ook in zoverre hij het schieten kan verenigen met zijn hoofdtaken.
Hier worden de natuurlijke talenten natuurlijk niet te na gesproken, want er zijn er die zulke aanleg hebben dat ze met veel gemak jaren aan de top kunnen blijven staan zonder merkbare moeite.

De Belgische schutters hebben tot heden echter weinig in de pap te brokken op Europees- en wereldvlak om verschillende redenen :

- **De huidige beperking op sportwapens door een onaangepaste wetgeving begrenzen reeds de mogelijkheid om onze sport te laten open bloeien.**
- **Er zijn verschillende misvattingen en discriminaties in omloop over de ernstige sportschutters die dikwijls in één adem worden vernoemd met wapenmaniakken en geestesgestoorde misbruikers. (Long-rifle!!)**
- **Er is een gebrek aan een goede en degelijke opvang van onze nieuwe schutters.**
Ze hebben gemis aan goede begeleiding, waardoor later meestal ook hun prestaties navenant blijven.
- **Er gaan fabels de ronde dat pistoolschieten een privilege zou zijn voor de rijken en bevoorrechte personen.**
Bijna iedereen kan tegenwoordig zonder buitensporige moeilijkheden een pistool en uitrusting kopen aan redelijke prijzen, mits onbesproken strafblad.

In België zijn er nochtans veel begaafde liefhebbers, die mits een beetje soepelheid van hogerhand en degelijke begeleiding met hun prestaties kunnen concurreren op europees- en/of wereldvlak.

Onze schutters hebben dus hulp nodig en iets dat hen leiding geeft.

Daarom tracht ik een kleine bijdrage in die richting te leveren met dit werk. Verder zouden onze schutters in hun verenigingen iemand moeten hebben die hen van nabij kan volgen, observeren en trachten de opgemerkte fouten te verbeteren,- Dus met andere woorden clubtrainers en hulptrainers.

Er lopen in de federatie hulptrainers rond die momenteel weinig of geen activiteiten in die zin uitvoeren, die zouden zich moeten inzetten voor hun clubs.

In deze zin wil ik er nogmaals op drukken dat de woorden “perfectie”, “automatisme” en “ wilskracht” niet zonder reden tot vervelens toe worden gebruikt. Het is noodzakelijk kwaad om u een dieper inzicht in het pistoolschieten te kunnen geven. U zult tijdens het doorlopen van deze cursus wel begrijpen waarom.

In de eerste plaats is dit noodzakelijk om op deze manier contact te kunnen leggen met uw onderbewuste ik. (verder genoemd : het OBW)

Al beheerst u de technieken perfect, zelfs dan bent u het pistoolschieten nog maar voor +-20% meester.

80% komen voor rekening van uw onderbewuste, want uw geestelijke instelling en mentale voorbereiding spelen een zéér grote rol.

Kijk maar eens hoeveel schutters falen op een match, terwijl ze diezelfde match op de thuisstand zeer hoog zouden scoren.

Daarom moet u leren uw onderbewustzijn zodanig te motiveren tijdens de trainingen dat het in zekere zin de controle over uw handelingen gedeeltelijk van uw bewust ik zal gaan overnemen.

Van deze instelling ben ik ten volle overtuigd geraakt.

Velen zullen echter dit verwerpen als larie en apekool, want eigenlijk is dit voor ons nog onbekend en onontgonnen terrein met veel mogelijkheden. Tegenover die twijfelaars en sceptici

stel ik echter de vraag : In hoeveel sporttakken wordt niet een zekere graad van zelfhypnose of hypnose gebruikt?

Beredeneer daarom tijdens de trainingen steeds wat u aan het doen bent en ga uw handelingen punt voor punt tot in details na met uw onderbewustzijn.

Ga in uw geest uw handelingen na en redeneer met u zelf (OBW) over eventueel gemaakte fouten en ook over goede handelingen en goede schoten.

Op wedstrijd moet dit als vanzelfsprekend ingetraind zijn zodat u al uw energie en concentratie gedoseerd kunt toespitsen op de miklijn.

Door op deze manier te trainen zult u uiteindelijk de technieken perfect en automatisch kunnen toepassen.

U wordt daardoor geleidelijk zekerder van u zelf en uw materieel en u zult de zo gevreesde “tracks” (faalangst) tijdens de wedstrijden kunnen bedwingen en beheersen.

Denk en redeneer daarom ook steeds positief, nooit negatief, want uw OBW is een zeer gevoelig iets tegen negatieve instellingen of gedachten.

Het verdraagt dit negatieve niet en zal zich als reactie ertegen ook dwars plaatsen en het tegendeel geven van het beoogde resultaat.

Het neemt ook geen bevelen aan, wel kunt u om medewerking vragen.

Zeer diep kan ik op de eigenaardigheden en mogelijkheden van het OBW niet ingaan want dit is een heel uitgebreid terrein en ik ben niet zinnens om hier een psychologisch handboek te leveren maar een schietcursus. ()**

Het blijft echter een feit dat bij vele sporten zelfhypnose en/of mentale training wordt toegepast.

Het beste voorbeeld in direct verband met onze sport wordt naar mijn mening gegeven door de Russen, die samen met de door hen erkende Amerikaanse technieken de zelfhypnose bij het schieten toepassen.

Getuige hiervan zijn de Belgisch eliteschutters die tijdens de laatste jaren deelnamen aan Europese- en wereldkampioenschappen.

Zij merkten op hoe de Russen zichzelf eerst in een bepaalde geestelijke toestand brachten en pas daarna onder een zekere

vorm van zelfhypnose(?) hun wedstrijd schoten met zeer goede resultaten.

Ik druk er daarom nogmaals op : ga nooit verder met een volgende fase wanneer u de huidige nog niet volledig geestelijk, lichamelijk en mentaal beheerst. Nogmaals, wees ervan overtuigd dat wanneer u dit niet doet u nooit een goede schutter zult worden, kijk maar naar de vele afgebroken loopbanen.

Verder nog een gouden raad : Regelmatig trainen op de goede en gedoseerde manier en in de zin van de cursus houdt u in prima conditie.

De mogelijkheid bestaat reëel dat u na betrekkelijk korte tijd, met degelijke training, opmerkelijke verbeteringen in uw resultaten kunt waarnemen.

Staar u daar niet zelfvoldaan blind op en ga niet overlopen van zelfbewondering.

Ga verder met de training en tracht de voor u hoogst mogelijke perfectie te bereiken want u hebt het einde nog niet in zicht. Blijf steeds nuchter met uw beide voeten op de grond.

(*) “perfect” is relatief, een totale perfectie van 100% bestaat niet, het hangt volledig af van uw persoonlijk kunnen, karakter, inzet en aanleg

() Om in te pikken op de mentale en psychologische training : Er zijn tegenwoordig genoeg begrijpelijke werken te verkrijgen in de boekhandels die handelen over mentale training en voorbereiding, psychologische training, zelfhypnose, hoe contact leggen met uw OBW en dergelijke, van verschillende auteurs waarvan ik er hier enkele vernoem : Gisela Eberlein, Leslie M.LeCron, Jack F. Chandu en anderen. Uit deze boeken kunt u, beter dan ikzelf het kan uitleggen, uw nut halen, hoe u contact kunt leggen met uw OBW zonder daarom studies voor beroepshypnotiseur of psycholoog te moeten doen.**

U moet kunnen leren hoe u zich op bepaalde situaties geestelijk kunt voorbereiden.

Ik hoop dat de zin van deze inleiding tot u doordringt en ik wens u verder het allerbeste toe met de training en ik hoop dat u allen topschutters van de beste soort zal worden in de toekomst.

Hulptrainer BLOSO

Nota :

Nu u het voorgaande gelezen hebt moet u zich echter niet gaan voorstellen dat u hypnotische fantasieverschijningen en spookbeelden zal gaan waarnemen, neen, alles blijft zoals het was.

U zal echter na een tijdje gaan opmerken dat de samenwerking met uw brein veel positiever gaat verlopen en veel betere resultaten zal afwerpen.

Een perfect in elkaar grijpende coördinatie en een vloeiend automatisme zullen zich na verloop van tijd en oefening zeker manifesteren.

3. De uitrusting van de sportschutter

Het is zeker aan te raden dat een goede sportschutter, die zichzelf als dusdanig respecteert, over een degelijke, volledige en betrouwbare uitrusting beschikt.

Hij moet er ten allen tijde volledig kunnen op vertrouwen dat ze steeds in orde en compleet is.

Op die manier worden twijfels en negatieve bijgedachten voor een wedstrijd vermeden, zo bijvoorbeeld : “heb ik mijn kijker wel bij of voldoende patronen?” Alleen reeds de gedachte hieraan zal zich negatief laten gelden tijdens de wedstrijd en het eindresultaat zal er dan ook meestal een weerspiegeling van zijn.

Als u dus zoiets wil vermijden, zorg er dan voor dat, naargelang uw mogelijkheden, zich steeds in uw wapenkoffer bevinden :

1. Een goed functionerend en onderhouden wapen :

Dit zal u nooit in de steek laten doordat te voorziene en te voorkomen haperingen op voorhand uitgeschakeld worden. Het werkt beter en betrouwbaarder dan een slecht onderhouden wapen en u hoeft niet met de negatieve gedachte in uw hoofd te spelen dat er zich daardoor een hapering zou kunnen voordoen tijdens de wedstrijd.

2. Een doelkijker :

Is absoluut noodzakelijk om uw treffers te kunnen waarnemen en zodoende eventuele fouten te corrigeren na de proefschoten of tijdens de wedstrijd.

Gebruik hiervoor echter nooit uw mikoog. (Waarom wordt later uitgelegd). Een kijker met een vergroting van 30x op 25meter is aan te raden terwijl voor de 50 meter vrij pistool een vergroting van 50 à 60x gewenst is.

Combinaties van beide zijn ook verkrijgbaar doch zijn zeer duur. Ze zijn volledig instelbaar op elke gewenste vergroting, in scherpte en diepte. Meer documentatie kunt u hierover verkrijgen in de gespecialiseerde wapenhandels en optieken.

3. Een schietbril :

Deze heeft hoofdzakelijk tot doel dat het niet rechtstreeks aan het mikken deelnemende oog kan afgedekt worden maar toch geopend blijft.

Dit is van groot belang, beide ogen moeten open blijven om redenen die later nog worden behandeld.

Om nu het licht zoveel mogelijk met dezelfde sterkte op het mikoog te laten invallen is een polaroidglas aan te raden of een geel glas bij te weinig licht of mist.

Een speciaal hiervoor bestemde schietbril heeft de mogelijkheden dat u de voornoemde glazen en/of correctieglazen zonder eerst een bekwaam oogarts te raadplegen.

4. Een schroevendraaier :

Is noodzakelijk voor het regelen der miklijn en kan natuurlijk eveneens verdienstelijk zijn bij eventuele kleine herstellingen.

Eventuele andere werktuigen mag u hier ook bij rekenen.

5. Een chronometer :

Is hoofdzakelijk nuttig bij trainingen: u moet bij duel, standaardpistool of snelvuur uw tijd kunnen opnemen om hem te verbeteren.

U kunt hem ook gebruiken om de tijdsduur van een wedstrijd op te nemen. Een precisiegraad van 1/5^e seconde volstaat voor ons.

6. Een zwartingsmiddel :

Is noodzakelijk om keep en korrel te zwarten voor elke schietbeurt.

Het geeft een egaal zwart beroete mikinrichting zodat de mikpunten zuiver en gecontrasteerd worden gezien zonder hinderlijke lichtreflexen.

Een kaars en lucifers of een aansteker zijn de eenvoudigste middelen. Het beste echter zijn kamferblokjes die u bij de drogist kunt verkrijgen. Deze geven een zeer fijnkorrelig en egale zwarte beroeting af als ze branden.

7. Een schietboekje en potlood :

Voor het noteren van uw resultaten, vooruitgang en fouten zodat u een soort statistiek over uw schuttersevolutie kan bijhouden.

8. Een aftrekgewicht :

Is meestal ook wel te vinden op de schietstand en is stééds te gebruiken voor elke schietbeurt om verrassingen te voorkomen.

U vermijdt hierdoor een veranderlijke trekkerdruk en u zal beter een steeds identieke druk kunnen leren beheersen dan een wisselende.

9. Olie en kuisgerief :

Zeer vele haperingen kunnen met wat olie en een kleine onderhoudsbeurt snel opgelost worden.

10. Een notaboekje :

Om bijvoorbeeld te noteren hoeveel klikken u voor een bepaalde afwijking moet corrigeren aan uw wapen en in welke richting u hiervoor moet draaien. Op deze manier bent u steeds zeker van het resultaat van een aantal klikken. U kan er ook het uur en plaats van een wedstrijd in noteren.

Ook kan u optekenen hoeveel klikken u op een vreemde stand met corrigeren om hetzelfde invalspunt als in de thuisstand te bekomen, daar er in de verschillende standen verschillende belichting kan zijn en correcties daarom nodig zijn.

11. Oorbeschermers :

Steeds te gebruiken wanneer er geschoten wordt.

Zoniet kan u blijvende gehoorbeschadiging oplopen door het knallen der schoten, zeker bij het schieten met zware kalibers.

Echter géén lucht afsluitende oorstoppen, of drukkende, want zij verstoren het zo belangrijke evenwicht, daarbij, dit is goed voor zwemmers.

12. Aangepaste en voldoende munitie :

Voorkomt hinderlijke verrassingen op wedstrijden.

13. Een schietpet :

Is geen overbodige luxe daar u er veel storende zijdelingse invloeden mee kunt uitschakelen of irriterende zijdelingse indrukken.

14. Andere uitrusting die nuttig kan zijn :

- **Schietschoenen :** zijn ook geen overbodige luxe : zij geven een goede steun aan de voet en verhogen de stabiliteit.
- **De kledij :** Moet licht zijn, mag niet spannen. Of hinderlijk (windvanger) zijn. Ze moet ook voldoende warmte geven op koude schietstanden in de winter of op open standen.

4. Soorten sportwapens

Voor onze sport heeft een vuurwapen zeker niet de betekenis welke deze naam inhoudt.

Wij beschouwen het niet zozeer als wapen dan wel als een hulpmiddel waardoor het ons mogelijk wordt onze sport te beoefenen.

Het is te interpreteren als een hulpmiddel op dezelfde manier als de fiets van Merckx of de keu van Ceulemans.

In de wetteksten echter spreekt men zeer algemeen over handverweervuurwapens wat afschrikkende en verkeerde interpretaties zijn. We onderscheiden hierin : De revolver en het pistool.

1. De revolver :

Heeft een trommel of cilinder waarin 5 of 6 kamers zijn uitgeboord.

Door verdraaiing van deze trommel kunnen de met patronen gevulde kamers één voor één voor de loop gedraaid worden. Kamers en loop zijn dus van elkaar gescheiden door een luchtspleet.

Het raam rondom de trommel doet aan de achterzijde dienst als afsluiting van de kamers.

Door het bewegen van de trekker of hamer worden de kamers beurtelings voor de loop gedraaid. Kan men de trommel alleen doen verdraaien door de hamer achteruit te trekken, dan spreekt men van SINGLE-ACTION.

Wanneer men de trommel kan laten verdraaien door de trekker over te halen of de hamer achteruit te trekken, dan spreekt men van DOUBLE-ACTION.

In principe kunnen beiden gebruikt worden voor onze sport, doch het is doorgaans wel zo dat de hamer van een double-action een grotere weg moet afleggen alvorens hij op het slaghoedje slaat dan die van een single-action. Dit geeft een tijdsverschil van een fractie dat wel te verwaarlozen is, doch bij sommige revolvers geeft dit wel een hinderlijke indruk. Ook wordt de double-action niet toegepast bij het sportschieten.

De voordelen van een revolver : Over het algemeen de langere miklijn, de looplengte kan gekozen worden omdat de lopen verwisselbaar zijn.

Het trekkermechanisme is zeer betrouwbaar en stabiel.

De uitvoering van een revolver is zeer robuust en allerm minst delicaat.

De nadelen van een revolver : Een revolver is meestal te lang om een goede persoonlijke kolf te plaatsen.

De luchtspleet tussen trommel en loop spuwt vloeibaar lood en/of gassen zijdelings uit, waardoor de schutter naast u kan gehinderd worden.

Er is steeds loodafzetting in de kamers, loop en tussen het raam en de trommel.

Een revolver is redelijk zwaar van gewicht, zeker in de .22 uitvoeringen.

Hij is traag in behandeling, het opspannen van de hamer moet steeds met de vrije hand gebeuren.

Hierdoor is de revolver totaal niet te gebruiken voor standaard- of snelvuurpistool.

2. Het pistool :

Heeft één kamer die vast aan de loop zit, een sluitstuk of kulas vergrendelt na inbrenging van de patroon in de kamer.

Men onderscheidt :

- a. Het enkelschotpistool : Na elk schot moet de lege huls uitgetrokken worden, een nieuwe patroon worden ingebracht en het wapen terug opgespannen worden met de hand.**
Dit soort pistool vindt zijn toepassing bij vrij pistool en luchtpistool.
- b. Het halfautomatisch pistool : Beschikt over een lader of magazijn waarin meerdere patronen kunnen worden gereed gehouden .**
Door de werking van de ontbrandingsgassen wordt de lege huls achteruit geworpen en door deze achterwaartse beweging ook de kulas en er wordt een nieuwe patroon van de lader in de kamer geschoven door de voorwaartse beweging van de kulas bij middel van een veer. Dit model kan toegepast worden voor alle disciplines behalve vrij pistool.

De voordelen van het pistool : Dat men doorgaans een zeer precies wapen heeft en het is zeer geschikt voor een persoonlijke kolf.

Het heeft een snellere herlading zonder tussenkomst van de schutter.

De nadelen van het pistool : Dat men meestal over een kortere miklijn beschikt en de lengte van de loop is vast bepaald en niet te wijzigen.

Bij een zwaar kaliber is het moeilijker om de schiettechnieken toe te passen omdat een kleine fout een grote afwijking veroorzaakt.

Het trekkermechanisme is zeer delicaat en moet regelmatig worden bijgesteld. Hierdoor komt men ook moeilijk tot een regelmatige en identieke loshaking van het mechanisme, wat zeer hinderlijk is bij snelvuur.

Redelijk veel haperingen komen er ook voor bij het uitwerpen van de lege hulzen en het toevoeren van nieuwe patronen.

Dikwijls doen zich moeilijkheden voor met de lader bij het regelmatig omhoog brengen van de patronen.

Het gezamenlijk kenmerk :

Is de regelbare miklijn, zowel aan keep als korrel.

Dit is het bijzondere kenmerk voor sportwapens.

Het is een noodzakelijke uitrusting aan het wapen en de praktijk zal u leren dat u regelmatig correcties aan de miklijn moet uitvoeren.

Wat te kiezen ?

Beide wapens zijn evenwaardig als het op precisieschieten aankomt.

Het zal dus eerder een keuze zijn volgens individuele voorkeur of aanleg.

Deze keuze stelt zich echter alleen bij de sportpistooldiscipline. Voor alle andere disciplines is het halfautomatisch pistool een noodzaak, uitgenomen voor vrij pistool.

5. De kolf en de eenvormigheid van de handgreep

De kolf moet dusdanig zijn uitgevoerd dat hij helemaal aangepast is aan de vorm van de hand zodat er zodoende steeds een eenvormige handgreep is gewaarborgd, en dit binnen de door de U.I.T. vastgestelde afmetingen.

Hieruit blijkt dat een kolf dus zeer persoonlijk orthopedisch aangepast moet zijn aan de hand.

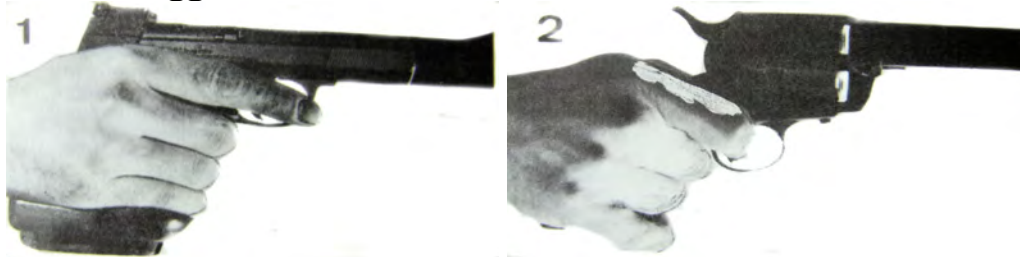
Hij heeft zodoende meestal geen mooi esthetisch uitzicht en ziet er meestal uit als een onkennelijk vormloos blok hout. Hieronder ziet u enkele verschillende wapens met bijhorende kolven.

U zult gemakkelijk de slechte uitvoeringen ertussen kunnen onderscheiden van de orthopedische.



Een eerste vereiste van een goede kolf is dat de helling ervan ten opzichte van de aslijn van de loop zodanig moet zijn dat de trekkervinger (wijsvinger) op een natuurlijke wijze op de juiste plaats van de trekker valt zonder dat (1) men hem

onnatuurlijk moet verwringen om hem op deze plaats te kunnen leggen (2)



Hier moet ik er op wijzen dat het zéér belangrijk is dat de wijsvinger steeds weer op dezelfde plaats op de trekker valt en dit vooral voor het leren beheersen van de trekkerdruk. Het is duidelijk dat wanneer men een kracht dicht bij het draaipunt moet brengen deze veel groter moet zijn om dezelfde last te verplaatsen, dit is een wet uit de dynamica. Gewoonlijk wordt een pistool afgesteld op 1.36Kg, behalve voor standaard-, vrijpistool en snelvuur. U zal ook al wel eens opgemerkt hebben dat de meeste matchtrekkers een inkeping hebben. Wanneer men nu op wedstrijd de trekkerdruk controleert, dan wordt er een gewicht van 1.36Kg opgehangen aan de trekker en gewoonlijk juist op deze inkeping bij verticale loop. Deze inkeping is nu doorgaans ook de beste plaats om de wijsvinger op te leggen zodat u exact een gewicht van 1.36Kg moet overwinnen om het schot te kunnen afvuren. Wanneer u nu door een slechte vingerplaatsing de wijsvinger boven of onder dit punt legt, dan moet u een grotere, respectievelijk kleinere druk leveren ofwel een wissellende, hetgeen het leren beheersen niet ten goede komt. Streef daarom naar een aangepaste kolfhelling opdat uw wijsvinger steeds weer op dezelfde ideale plaats van de trekker valt. Op die manier is de afdruk steeds dezelfde en u zult hem beter leren aanvoelen en beheersen. Breng desnoods zelf een merkteken aan indien er geen voorzien is. Ook moet de helling zodanig zijn dat de spieren aan de bovenzijde van arm en pols steeds in balans liggen met deze van de onderzijde, zodat geen van beide overdreven moet gespannen worden ten opzichte van de tegenliggende. Deze balans moet ongeveer overeenkomen met een natuurlijk ontspannen vooruitsteken van de vuist zonder bovenmatige krachtinspanning om ze rechtop te kunnen houden. Op zodanige wijze echter dat wanneer het wapen op de schijf wordt gericht in de natuurlijke houding en met volledig

gestrekte arm, de lijning keep-korrel zowel in verticale als horizontale richting perfect gelijnd staat. Dus zonder de pols onnatuurlijk te plooien om de lijning te corrigeren. Is de lijning horizontaal goed en valt de wijsvinger goed op de trekker, dan hebt u een goede helling.

Heeft de loop de neiging om naar één kant te wijken, links of rechts, dan moet u het wapen in de hand verdraaien tot de lijning perfect is.

Door dit verdraaien ontstaan er leemtes op bepaalde plaatsen van de kolf, tussen uw hand en het hout. Deze dient u dan op te vullen in functie van de nieuwe handgreep op de kolf. Op andere plaatsen zal u materiaal te veel hebben dat u dan moet uitsnijden of wegvijlen.

Wees er van overtuigd dat een kolf een zéér persoonlijk iets is en daarom volledig moet aangepast zijn op de hand van de schutter.

Hierdoor moet u er rekening mee houden dat de kolf van een nieuw gekocht wapen wel enigszins orthopedisch is uitgevoerd, doch het zijn meestal standaard- fabriekskolven die werden aangepast op de hand van één proefpersoon.

Daarom zullen ze raar of zeldzaam aan uw persoonlijke anatomische eisen voldoen.

Dit moet u zelf na veel zoeken en proberen trachten aan te passen.

Dit is een punt dat veel schutters doorgaans niet weten of willen weten daar ze er meestal tegenop zien om het mooie nieuwe uiterlijk van een nieuwe fabriekskolf te verminken door hem met deze bewerkingen aan te passen. Daarom is dit ook een van der redenen dat ze nooit zeer hoge resultaten zullen behalen omdat ze zo steeds moeilijkheden hebben met de kolf.

Bij een slechte kolf kan de wijsvinger slecht op de ideale plaats gelegd worden door hem onnatuurlijk te verwringen. (Zie foto hieronder)



Met als gevolg : een slechte doorbloeding waardoor de wijsvinger ongevoeliger wordt met als resultaat ongecontroleerd afgedrukte schoten.

De pols moet onnatuurlijk verwrongen worden om het wapen gericht te houden. De boven- of onderspieren van pols en arm moeten overmatig gespannen worden ten opzichte van de tegenliggende spieren, dit geldt ook zijdelings.

Hoe gaat u nu te werk om de kolf aan te passen ?

- 1. U neemt de basishouding aan (later beschreven) zonder een bepaald richtpunt te zoeken.
Het komt er vooral op aan dat u gemakkelijk en ontspannen staat terwijl u de arm en pols in hun meest natuurlijke houding laat komen met alle spieren in evenwicht.**
- 2. Neem het wapen met de vrije hand bij de loop en duw het in de V tussen duim en wijsvinger van de schiethand.**
- 3. Sluit de vingers om de kolf en laat de wijsvinger op de trekker vallen. De kootjes van de vingers moeten haaks op de kolf staan.
De duim is los van het wapen en ook de pink mag geen druk uitoefenen.**
- 4. Hef nu de arm met het wapen tot +- 45° omhoog met de ogen toe.**
- 5. Laat de arm terug zakken tot de schiethouding en zoek met kleine op- en neergaande bewegingen en draaiende, tot hij het soepelst aanvoelt in de gemakkelijkste houding, de pols en elleboog moeten gestrekt zijn terwijl alleen het schoudergewricht mag scharnieren.**
- 6. Open nu de ogen en kijk over keep-korrel, deze moeten nu perfect gelijnd.
Zijn ze dit echter niet, dan moet h het wapen zodanig verdraaien en verplaatsen in de hand tot u dit wel bereikt hebt.
Zoals reeds werd uitgelegd moet u dan de kolf met bewerkingen verder aanpassen tot de lijning perfect is en de greep steeds eenvormig.**

6.Het vastnemen van het wapen en het plaatsen van de vingers

Dit hoofdstuk sluit direct aan bij het vorige daar het nog steeds over de kolf en het vastnemen ervan handelt.

De kolf dient degelijk omklemd te worden met een stevige doch niet te krampachtige greep.

Meer bepaald moet gedrukt worden met middenvinger en ringvinger.

De druk zou moeten overeenstemmen met een iets steviger dan een stevige handdruk.

Om de ideale druk te leren beheersen moet u deze met veel aandacht tracht uit te zoeken.

Een goede manier om de druk op de kolf uit te zoeken is de volgende :

- 1. Neem zoals reeds eerder beschreven het wapen in de linkerhanden duw het in de geopende rechter, waarvan de vingers voluit gestrekt zijn.**
- 2. Laat de wijsvinger o de trekker vallen (4) en sluit de andere vingers om de kolf.**

De tweede kootjes van deze vingers moeten recht en haaks ten opzichte van de aslijn van de loop op de kof liggen.

De druk welke u uitoefent met deze vingers moet afnemend zijn naar de pink toe :

- De grootste druk wordt uitgeoefend door de middenvinger**
- De ringvinger geeft iets minder druk terwijl de pink géén druk uitoefent, maar wel tegen het wapen mag liggen; het hoeft echter niet. De pink mag geen druk uitoefenen omdat hij anders bij het afvuren het wapen naar beneden uit de richting kan trekken door oorzaak dat de spieren van de vingers elkaar beïnvloeden.**

De druk op de kolf moet récht naar achter gericht zijn in het verlengde van de aslijn van de loop en recht naar het mikoog toe.

De wijsvinger moet zodanig op de trekker geplaatst zijn dat het gevoeligste deel van vingertop op de ideale plaats van de trekker ligt (4).

De druk op de trekker moet eveneens haaks en recht naar het mikoog toe zijn.



Om nu de ideale persoonlijke druk te leren beheersen mikt u op de schijf en drukt met de vingers op de kolf op de manier zoals beschreven.

Druk nu progressief verder tot de korrel begint te beven. Los nu de druk tot de korrel niet meer beeft en stabiel in de keep ligt.

Dit is nu de persoonlijke ideale druk die u moet leren beheersen door oefening en geestelijk inprenten.

Wanneer u merkt dat uw vingerkootjes wit uitslaan tijdens het drukken, dan moet u de druk nog iets verlichten want hij is nog te groot.

Er zijn verschillende opvattingen in omloop over de druk op de kolf en er is reeds zeer veel papier en inkt aan opgebruikt.

U zal zelf wel ondervinden in de praktijk, dat persen of knijpen of los vasthouden allemaal onzin is en meestal aangeraden wordt door schutters die wel een redelijk punt schieten doch mede om deze redenen nooit de top bereikten.

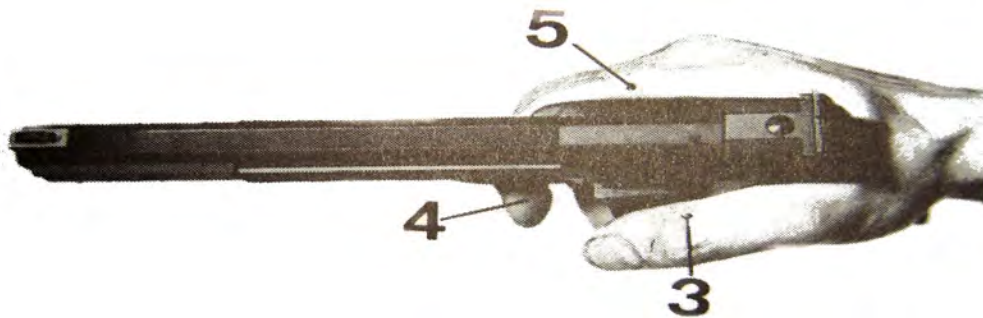
Hoe meer u de druk inoefent en leert beheersen, hoe beter de controle op het wapen wordt.

Doch dan echter wel enkel tot het bepaalde punt waar de druk ingrijpt op uw mogelijkheid om et wapen te richten zonder beven en de wijsvinger vrij zijn werk kan blijven doen.

Controleer zelf maar : te véél druk bevriest de wijsvinger en u kunt ook het wapen niet meer stilhouden.

U mag ook nooit vergeten dat de duim in geen geval mag aangewend worden (3), het zekerste is dat u hem los naast het wapen uitsteekt.

Het middelste en achterste lid van de wijsvinger mogen in geen geval de kolf of ander deel van het wapen raken terwijl het gewricht tussen eerste en tweede lid niet op de trekkerbeugel mag glijden of rusten (5).



Hierboven ziet u een sléchte plaatsing der vingers en u merkt duidelijk dat er weinig gevoel en concentratie op de kolf en de trekker mogelijk kan zijn.

De wijsvinger duwt namelijk tegen het wapen, terwijl hij met het ongevoelige middenkootje op de trekker ligt.

De duim duwt langs de andere zijde tegen het wapen en de andere vingers sluiten zodanig om de kolf dat ze het wapen opzij drukken.

Nota: Beschouw het voorgaande, zoals alles trouwens, als een richtlijn. Hebt u lichamelijk geen problemen of handicaps welke niet zouden te verenigen zijn met deze richtlijnen, dan mag u individueel wijzigingen toepassen, zonder echter de richtlijn uit het oog te verliezen. U moet dan voor u zelf met uw persoonlijk handicap de comfortabelste oplossing zoeken voor uw probleem, zonder echter de kern van de zaak in het gedrang te brengen.

***** Opgepast echter met het uitsteken van de duim :**

1. Naar beneden gericht geeft dit meer kans op lage treffers.
2. Naar boven gericht geeft dit meer kans op hoge treffers.
3. Afwisselend geeft dit een onbegrijpelijke op- en neerwaartse spreiding.

7.De ogen en het zicht

Alvorens verder te gaan met de miklijn en hoe, en op welke manier men ze moet waarnemen, gaan we eerst een paar dingen trachten duidelijk te maken in verband met de eigenschappen en mogelijkheden van het oog en het zicht. Voor de schutter is het zeer belangrijk dat hij over dit terrein enige dingen weet en ze in verband kan brengen met zijn sport; ze moeten hem duidelijk zijn en ze moeten tot hem doordringen, hij moet ze begrijpen. De ogen zijn namelijk dé belangrijkste helpers van de schutter. Zonder een goed zicht en een weloverwogen en doordacht gebruik ervan moet men zich niet voorstellen at men ooit een goede schutter zal worden.

Daarom met een schutter noodzakelijk weten wat “het zien” eigenlijk inhoud, hij moet het oog kennen en er een juist gebruik van kunnen maken.

Overbelasting, overconcentratie en misbruiken moeten vermeden worden.

Trouwens laat in de natuur en in onze sport geen énkél orgaan zich straffeloos misbruiken, ook het oog niet, want vroeg of laat moet u de rekening betalen.

Het dragen van een bril is, in tegenstelling met wat velen denken, géén nadeel. Ook geeft het merendeel van de schutters zich géén rekenschap van de afwijkingen, fouten en gezichtsbedrog die zich kunnen voordoen op de miklijn; zij menen goed te zien, doch zij schieten dikwijls onbewust op beelden die reeds lang verdwenen zijn.

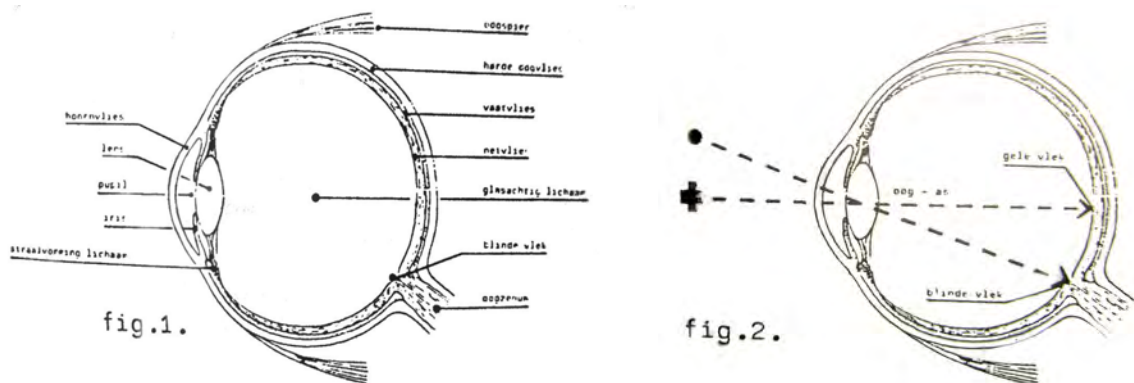
U moet er u terdege van bewust zijn dat de ogen een zéér belangrijke noodzaak zijn om goede resultaten te kunne bekomen en behouden.

Zo zal bijvoorbeeld een gezonde, niet brildragende schutter bij ideale baanverlichting tamelijk lang kunnen zondigen en zijn ogen misbruiken voor er fouten en klachten optreden, maar meestal is het dan te laat.

Doorgaans echter zijn de belichtingsomstandigheden niet zo ideaal en komen de fouten en gezichtsbedrog door overconcentratie of oververmoeidheid onverwacht en quasi onverklaarbaar.

Tallose factoren gaan hier een rol spelen bij oogklachten en/of zichtfouten en gezichtsbedrog : de belichting van baan en schijf, lichamelijke of geestelijke vermoeidheid of vermoeide ogen, het wel of niet nerveus gespannen zijn, geïrriteerdheid of onzekerheid en overdreven inspanning van het oog. Daarom geven we hierna een beetje elementaire uitleg over de bouw, werking en eigenschappen van het oog :

1. Het oog : U ziet hieronder een horizontale doorsnede van het oog.



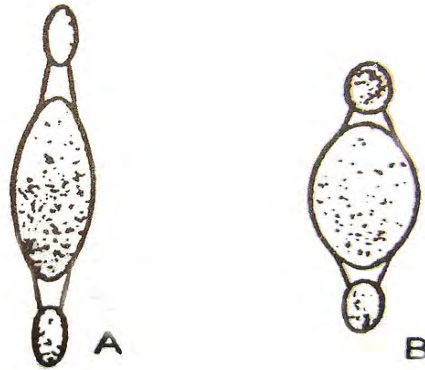
Uit fig2 kan u afleiden dat het nog niet zo eender is hoe u iets bekijkt (mikpunten!!), er is een groot verschil tussen het schuin langs onder of boven, zijdelings of rechtop bekijken.

Het waar te nemen beeld (miklijn) kan op zodanige manier zijdeling van het gevoeligste deel p de gele vlek vallen dat de waarneming eigenlijk fout en misleidend is.

Hieruit volgt als eerste belangrijke punt dat u er zeker voor moet zorgen dat u niet schuin mikt doch recht, om de beste waarneming te waarborgen.

Fouten zijn op de tekening duidelijk weergegeven; meer uitleg over gezichtsbedrog wordt gegeven bij het zicht op de mikpunten.

2. De ooglens :



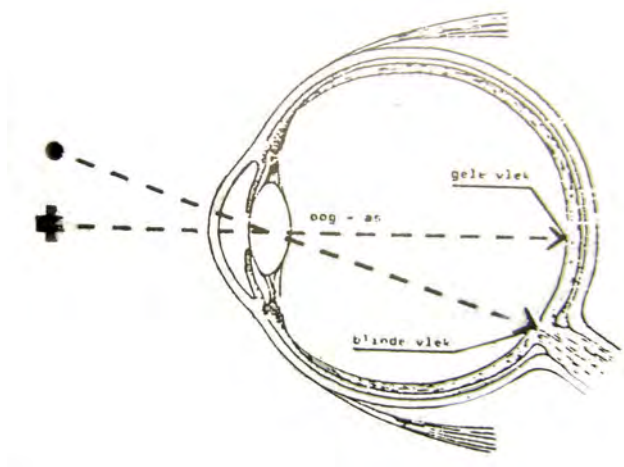
In figuur A ziet u een afgeplatte lens.

Dit wil zeggen dat het oog op dit ogenblik rustig iets bekijkt, zonder turen. Hier vermoet het oog het minste en we kunne op deze manier zeer goed in de verte kijken.

Het is dus geen ideale toestand van het oog om de miklijn te observeren; we moeten tijdens het mikken ons zicht op de korrel concentreren als eerste vereiste om goed te mikken.

In figuur B ziet u de ooglens wanneer we ons zicht op de korrel concentreren. Hier is de lens dus bol en ze waarborgt zo een zuiver en scherp zicht op de korrel.

3. De blinde en de gele vlek :



De blinde vlek van het oog is de plaats waar de oogzenuw het oog binnentreedt; op deze plaats zijn er géén licht- (beeld-) gevoelige cellen voorhanden. Wanneer we nu zodanig schuin kijken op onze miklijn dat dit beeld op de blinde vlek valt, dan zien we eigenlijk niets of slechts gedeelten ervan. De gele vlek (in het verlengde van de ooglenzen wanneer u recht naar iets kijkt) is het meest gevoelige deel voor licht en dus beelden.

Door nu iets schuin te bekijken; bijvoorbeeld met voorovergebogen of opgericht hoofd, ofwel zijdelings; valt het licht/beeld (miklijn!) meer uit het centrum van de gele vlek en hierdoor op de ongevoeliger cellen. Op die manier kan het beeld onduidelijker worden met meer kans op gezichtsbedrog en slechte waarneming, doordat het oog onwillekeurig gaat bewegen om toch maar zoveel mogelijk cellen rond de gele vlek het beeld te laten waarnemen.

Wat is eigenlijk “het zien”?

We “zien” pas werkelijk en bewust iets wanneer een lichtprikkel/beeld op ons netvlies (gele vlek) valt, via de oogzenuw wordt doorgegeven naar de hersencellen (in de achterhoofdkwab) en daar wordt verwerkt en begrepen. Hierop volgend zullen de hersenen hun reacties op het waargenomen en verwerkte beeld verzenden naar de betrokken spiergroepen en lichaamsdelen.

Voorbeeld : U “ziet” een auto in volle vaart op u afkomen; het netvlies wordt door dit “beeld” geprikkeld en geeft dit via de oogzenuw door naar de hersenen. Daar wordt dit beeld verwerkt en wordt via andere zenuwprikkels commando gegeven aan uw spierstelsel dat u doet opzij springen voor het naderende gevaar; alleen véél sneller dan hier is uitgelegd, ... uiteraard !!

U springt dus opzij volgens het allereerste waargenomen beeld van het naderende gevaar, doch alvorens die actie uitgevoerd wordt neemt men nog steeds de hierop volgende beelden waar van de steeds naderende auto. Dus met andere woorden: U reageert eigenlijk op een beeld dat reeds lang voorbij is en reeds werd vervangen door daaropvolgende beelden. Hieruit volgt dus duidelijk dat u op dezelfde manier tijdens het mikken ook fouten kunt maken en schieten op een beeld dat er reeds lang niet meer is.

Het “zien”, en zeker een scherpe goede, ingetrainde samenwerking tussen oog en brein.

De netvliescellen hebben de eigenschap om licht, vorm en kleur waar te nemen, doch u moet er wel rekening mee houden dat hier drie belangrijke factoren een rol spelen :

- 1. De netvliescellen houden een beeld altijd eventjes vast; we blijven dit beeld dus nog altijd eventjes zien als het reeds weg is (principe van de film!) Hier ontstaat dus een eerste mogelijkheid om mikfouten te maken zoals reeds werd aangetoond: U kunt dus op een toestand van de miklijn schieten terwijl deze toestand reeds niet meer bestaat, en op een foute uitlijning schieten.**
- 2. De netvliescellen kunnen of mogen niet te lang achtereen geprikkeld worden. Er is telkens een rustpauze nodig alvorens nieuwe beelden correct kunnen worden waargenomen en doorgeseind naar de hersenen. Wanneer u dus uw miklijn hebt gefixeerd kunt u niet onmiddellijk een nieuw beeld waarnemen met dezelfde graad van concentratie en interpretatie. Er is dus een dode tijd tussen elk beeld (tijdelijk blind!!)**
- 3. Wanneer de centrale gele vlekcellen overbelast en/of oververmoeid raken en we turen toch nog verder, dan wordt het beeld overgenomen door de omliggende netvliescellen, het oog gaat onwillekeurig bewegen om zoveel mogelijk waar te kunnen nemen. Daardoor treedt misvorming van het waargenomen beeld op en ontstaan er dus weer zichtfouten (mikfouten!) en/of gezichtsbedrog.**

Daar ik echter geen oogarts ben en u als valse profeet zeer zeker geen verkeerd of gevaarlijk advies wil verstrekken over uw ogen en het zicht, raad ik u aan om bij twijfels over uw gezichtsvermogen uw ogen door een bekwaam oogarts te laten onderzoeken in functie van uw beoefende sport.

Hiervoor beschikt deze over speciale tabellen en kaarten om met behulp van een speciale bril de eventuele oogafwijkingen te bepalen.

Door eventuele afwijkingen van uw oog op deze wijze op te sporen, kan hij een diagnose stellen en zonodig corrigerende glazen voorschrijven.

Bepalen van het meester oog :

Ofwel het bepalen van het mikoog.

Strek uw arm voor u met de duim omhoog, en mik met beide ogen open over de duim op een bepaald punt.

Sluit nu eerst het linker- en daarna het rechteroog terwijl u scherp de duim blijft fixeren op het punt.

U zal merken dat met een oog gesloten dit punt van plaats verspringt.

Als het punt blijft staan wanneer u er met een oog over mikt, dan is dit oog het meester oog.

Aan dit oog moet u uw schiethouding en mikken aanpassen.

Correct gebruik van de doelkijker :

Ik maakte er u reeds op attent, om nooit met het mikoog door de kijker te zien tijdens een wedstrijd.

Het gaat hier niet over tovenarij, maar doodgewoon over het instellingsvermogen van het oog.

Dit kan soms nogal traag zijn. Wanneer u nu met uw mikoog door uw doelkijker uw resultaten overschouwd, moet de ooglenzen en de instelling van het oog zich aanpassen aan de kijker. Dit is nu een totaal andere instelling dan met het zicht op de korrel geconcentreerd en het oog zal enig tijd nodig hebben om zich aan te passen. Andersom, van kijker naar korrel moet het oog weerom zijn instelling veranderen, en heeft hier weer tijd voor nodig. Wanneer u nu direct een schot gaat lossen, dan zal u opmerken dat het resultaat ervan navenant is, door een (on)bepaalde ooginstelling.

Bemoeizucht van de hersenen :

Dit hoort eigenlijk thuis onder punt 3 (wat is eigenlijk zien)

De hersenen gaan zich hier bemoeien met het foute beeld en zullen het corrigeren naar het in het brein opgeslagen perfecte voorbeeld.

Onbewust hebt u dus de indruk dat u een goed beeld ziet, doch eigenlijk geven de hersenen valse informatie door met dit goede beeld en houden ze het slechte achter.

U hebt dus ongeweten de “indruk” van een goed beeld te zien, doch eigenlijk “ziet” of “verstaat” u het door de hersenen verbeterde beeld.

Dichtknijpen van het niet-mikoog :

Dit mag u tijdens het mikken nooit doe, daar beide ogen samen een orgaan vormen, dat u door dicht knijpen van het oog zou verstoren.

Het mikoog krijgt onwillekeurig de neiging om zich ook te sluiten, hetgeen niet direct ideaal is voor het mikken. Tevens wordt door het sluiten van één oog ook het zo belangrijke evenwicht verstoord.

8.De mikpunten

De mikpunten moeten volmaakt van vorm zijn, dwz de korrel goed recht en de keep goed uitgesneden.

De korrel moet hoer dan breed zijn, dus een rechthoekige paalvorm, en moet in de keep zowel horizontaal als verticaal kunnen gecentreerd worden. De keep moet zodanig zin uitgesneden dat hij toelaat de korrel perfect in het midden te plaatsen zonder het oog nodeloos te vermoeien. (zie 1)

1



Er moet dus voldoende licht te zien zijn langs beide zijden van de korrel, de lichtvensters genaamd, om bij het mikken toe te laten de korrel zuiver afgetekend te kunnen zien in de keep.

Dit is zéér belangrijk omdat hierdoor geconcentreerd zuiver mikken wordt mogelijk gemaakt zonder het oog te vermoeien. Op deze wijze zal het mikken dan ook nooit vaag zijn.

Hoe beter de mikpunten uitgesneden en afgetekend zijn, hoe beter zullen wij onze treffers kunne bepalen en het automatisme vergemakkelijken.

Echter,... niet te veel of te weinig licht naast de korrel omdat er bij teveel licht er veel te veel licht op het netvlies valt zodat het min of meer verblind wordt, hetgeen zuiver mikken zeker niet ten goede komt.

Dit kan ik het beste illustreren met de lampen van een auto; wanneer het grootlicht van een auto brandt en u kijkt naar de auto, dan kan u in de lichtbundel niets waarnemen van de auto of de lampen, terwijl u met dimlicht zowel de auto als de lampen kan onderscheiden.

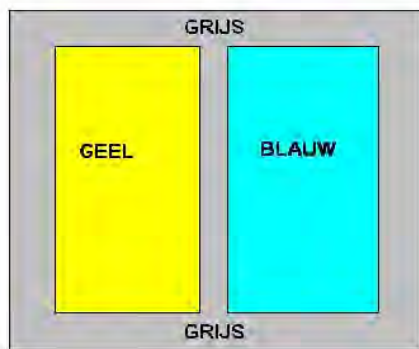
De schijven op de schietstanden worden nu zodanig verlicht dat ze het licht voor een groot deel weerkaatsen naar het oog van de schutter, zodat hier het effect van de lamp optreedt.

Bij te weinig licht zal u de lichtvensters moeilijker kunnen waarnemen en zodoende slechter naast de korrel kunnen verdelen, hetgeen weerom niet bevorderlijk is om zuiver te kunnen mikken.

Ook kunnen hier gezichtbedrog optreden en kan u zichzelf hiermee in een trancetoestand brengen, zodat u de volledige controle verliest.

Dit is te illustreren met de zogenaamde hypnosekaart van Levy-Suhl :

De hypnose – kleurenkaart :



Bij het lang turen naar de grijze middenstreep zal u zien hoe buiten uw wil, het geel in het blauw overloopt en omgekeerd, en hoe er daarna rondom het blauw een geel lichtschijnsel verschijnt enz...

De dominerende kleuren links en rechts van de centrale grijze streep versmallen deze en laten ze zelfs verdwijnen, hoe we ook ons

best doen om ze te blijven zien.

Wij blijken dus slechts zéér korte tijd in staat te zijn om de grijze streep waar te nemen zoals ze werkelijk is.

Soortgelijke beeldmisvormingen doen zich ook voor bij het turen door een te smalle keep.

Wat gebeurt er nu eigenlijk??



Zodra u een lichtstreep links van de korrel waarneemt, corrigeert u automatisch en snel, maar juist iets te snel. Nu ziet uw oog, dat beeld A nog even vasthoudt, ook de lichtstreep rechts van de korrel verschijnen.

In feite ziet het oog beeld C, en nu weet u tenslotte niet meer of u nu naar links of rechts moet corrigeren.

Wanneer u nu extra gaat turen, dan verdwijnen door de dominerende lichtstrepen voor uw oog de zijkanten van de korrel en ziet u slecht een wazig paaltje. Een goed schot is dan wel uitgesloten!

Er gebeurt echter meer dan alleen maar beeldmisvorming; we geraken onbewust in een soort trance en hebben ons handelen niet meer in de hand.

De schutter blijkt niet meer baas te zijn over zijn eigen vinger, zijn wil is uitgeschakeld en hij zal verbaasd en verward tot de ontdekking komen dat hij de trekker gewoon niet kan overhalen.

Hij zal dan ook eerst uit deze trance moeten zien te komen en dan het schot helemaal opnieuw moeten opbouwen.

9.Hoe moeten de mikpunten te zien zijn op de schijf?

Dit is een zeer belangrijke vraag en het antwoord hierop in dit hoofdstuk vervat, is dan ook alle aandacht waard.

Men houdt de volle, aandachtige en scherpe blik op de mikinrichting en meer bepaald op de korrel gevestigd. De korrel moet zéér scherp afgetekend zijn tov de keep en het doel, dat enigszins wazig op de achtergrond moet waar te nemen zijn.

Zie foto.



De bovenkant van de korrel moet even hoog en gelijk liggen met de bovenkant van de keep.

Dit geheel vormt een figuur welke op de mikzone van de schijf wordt gericht, ter hoogte van de “6” en zodanig dat er voldoende wit blijft tussen de bovenkant van de korrel-keep en de onderkant van de zwarte schijf.

De bovenkant van de korrel moet in één lijn liggen met de bovenkant van de keep terwijl de lichtvensters naast de korrel even breed zijn, maw de korrel juist in het midden;

Hierboven ziet u op afbeelding 1 op welke wijze en in welke verhoudingen u de mikpunten dient waar te nemen.

Bij goede schutters kan het voorkomen dat ze de keepuitsnijding scherp zien terwijl de uiteinden van het vizier reeds wazig vervagen.

Afbeelding 2 geeft weer hoe het mikken door het diafragma van een speciale schietbril alle mikpunten scherp stelt.

Dit kan voor beginners echter gevaarlijk zijn in die zin, dat wanneer ze alle mikpunten even scherp zien, ze hun aandacht niet meer op de korrel geconcentreerd houden en zichtfouten gaan maken.

Zoals u kunt opmerken in de afbeeldingen is het wel nodig dat u voldoende wit laat tussen korrel en bol opdat het contrast tussen de mikpunten en de schijf klaar afgetekend en duidelijk zichtbaar zou zijn.

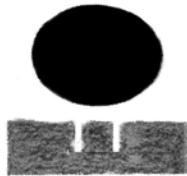
Echter niet anders, niet te veel maar ook niet te weinig wit. Het oog moet zich leren wennen aan een welbepaalde plaats : de mikzone ronde de “6” een veiligheidsmarge naar boven zowel als naar beneden moet evenwel gelaten worden. Dit wordt later nog eens opgehaald in de studie over het ontspannen schieten.

Op het ogenblik (Ingetraind!) dat het oog alles in de juiste verhoudingen waarneemt, zal het via zenuwen en hersenen alles doorseinen naar het onderbewustzijn dat over een cliché van een perfect schot beschikt.

Wanneer nu het beeld perfect overeenkomt met dit cliché, dan zal het onderbewustzijn op het juiste moment de wijsvinger bevelen om af te drukken.

Zo’n automatisme wordt evenwel pas verkregen na véél en goed te trainen en een perfecte coördinatie tussen oog en hersenen.

3



Nooit de volledige gezichtscherpte op het doel laten vallen zoals op afbeelding 3.

Op die manier gaat u minder aandacht besteden aan korrel en keep waardoor fouten gaan optreden zoals weergegeven op afbeeldingen 5-6-7 en 8

Sommigen beweren dat het mikken op het centrum van de schijf, dus

zwart op zwart, betere resultaten geeft.

Zoals afbeelding 4 duidelijk weergeeft is deze stelling voor iedereen niet zo overtuigend.

4



Zij die in het centrum mikken, zeggen dat het op “6” uur mikken hen een neiging tot stijgen van de miklijn bezorgd, wat niet het geval is als men in het centrum kijkt en dat de mikzone voor hen zeer gunstig is.

Doordat keep en korrel en schijf zwart zijn kan voor hen de concentratie op de korrel beter zijn omdat zij meer moeite moeten doen om

hem te onderscheiden.

Inderdaad, doordat men bij deze methode meer moeite moet doen en ze alle aandacht en concentratie opeist kan het voor sommigen beter zijn.

Doch hierbij is het wel zo dat door de grote inspanning men veel vlugger vermoeit geraakt en het concentratieverlies groot wordt.

5



Dit kan dan bij onervaren schutters aanleiding geven tot slechte resultaten. Enkel bij duel is het onmogelijk om onze miklijn uit het zwart te houden; hier is men namelijk verplicht om in het centrum te mikken.

6



Hieronder ziet u duidelijk welke fouten er zich kunnen voordoen bij concentratiegebrek op de korrel :

Afbeelding 5 laat duidelijk zien wat het resultaat is van te weinig concentratie op de

mikpunten.

De korrel zakt ongezien dieper weg in de keep en het resultaat zal dan een mooie “6” of zelfs minder opbrengen.

Afbeelding 6 laat u zien wat het resultaat wordt wanneer de korrel ongezien hoger dan de keep komt te staan:

Een prachtige “7” of “6” op twaalf uur.

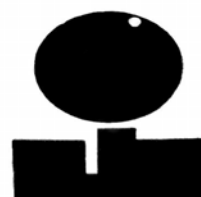
7



Afbeelding 7 toont een nog grovere fout dan die van 5.

Hierbij is namelijk de korrel nog zijwaarts afgedwaald ook. Het resultaat is dan gegarandeerd wéér een mooi laag punt.

8



Bij afbeelding 8 is alle verdere commentaar overbodig. De opbrengst zal dan ook een povere “4” of “5” zijn op 1 of 2 uur.

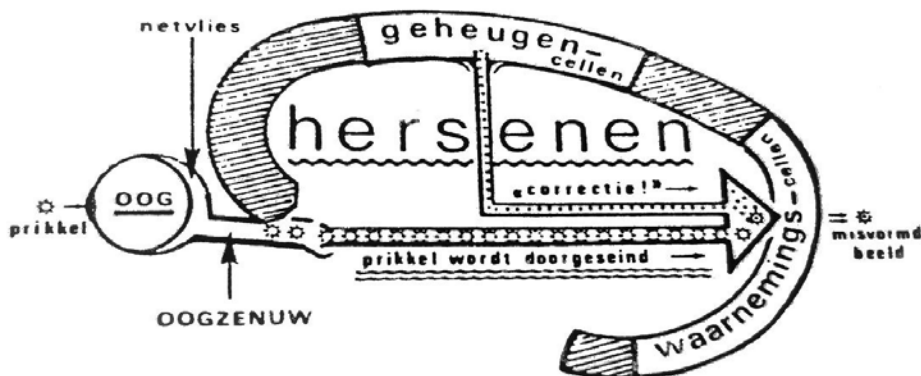
Mogelijkheden en beperkingen van het zicht :

Waargenomen beelden worden niet alleen door de netvliescellen van het oog even vastgehouden, doch eveneens in de geheugencellen van onze hersenen bewaard, en zelf voor langere tijd.

Op zichzelf bekeken is dit uitermate nuttig, want anders konden we nooit onthouden wat we gezien hadden.

Maar, ... de geheugencellen bemoeien zich ongevraagd met de beelden die we zien; dwz dat de doorgeseinde beelden door de hersencellen ongevraagd worden gecorrigeerd.

Hierdoor ontstaat het verschijnsel van GEZICHTSBEDROG.



Hieruit is nu goed te begrijpen dat een algemene vermoeidheid of psychische overspanningen via de bemoeizieke hersencellen het goede zien en het goede richten nadelig kunne beïnvloeden.

Zo blijkt weer eens dat u zich een goede richttechniek zonder oogmisbruik dient eigen te maken, want vele bedrieglijke beeldvervormingen foppen dan de schutter die zich hieraan niet houdt.

10.Het menselijk lichaam

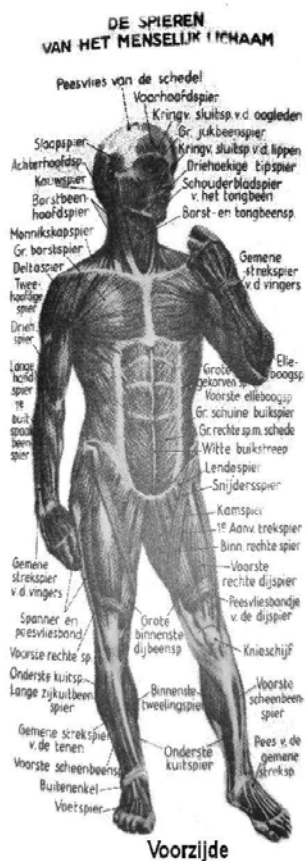
Het menselijk lichaam is de mooiste en volmaaktste levende machine, een meesterwerk van de natuur en de koning van de schepping, voorbestemd om de meest verschillende taken te vervullen.

Zoals elke ander machine bestaat het menselijk lichaam uit onderscheiden delen die verschillende functies vervullen en onverbreekbaar met elkaar een stelsel of systeem vormen.

Het vervullen van verschillende taken kan gebeuren door het inzetten van deze verschillende stelsels, zoals het spier- en zenuwstelsel.

Wanneer de mens andere dan zijn gewone bezigheden wil vervullen, moet hij zijn organisme hiertoe aanpassen en voorbereiden.

Hierdoor verstaan wij de ontwikkeling van spier-, zenuw-, en ademhalingstelsel in functie van deze nieuwe taken, zoals bijvoorbeeld het beoefenen van een bepaalde sport; dus de specialisatie.



Meer dan 600 spieren die zich tussen de huid en het skelet bevinden, geven de vorm aan het lichaam en stellen het in staat om te bewegen.

Sommigen zoals hart, longen en ingewanden werken dag en nacht.

Hun vorm is aangepast aan hun functie.

Onze wil beheerst de gestreepte spieren. Volgens hun gebruik zijn ze min of meer ontwikkeld. Ze atrofiëren als men ze niet gebruikt.



De gestreepte spieren zijn diegene, welke men bewust kan doen werken, zoals de “biceps” bijvoorbeeld; ze zijn afhankelijk van onze wil; in tegenstelling van andere zoals, hart, maag enz....

Wat ons betreft, is het duidelijk dat eenieder die zich interesseert in het beoefenen van de schietsport en die hopt ooit eens een eliteschutter te worden, verplicht zal zijn om zijn organisme zodanig voor te bereiden in functie van het pistoolschieten.

Pas dan zal hij in staat zijn om met succes aan de door deze sport gestelde specifieke eisen te voldoen.

Neem er echter nota van dat dit enkel door intensief en gedoseerd trainen kan bekomen worden.

U moet er nota van nemen dat u steeds de oefeningen die tot doel hebben bepaalde spiergroepen te verstevigen en ontwikkelen, zowel links als rechts moet uitvoeren. Deze maatregel komt ten goede van de totale lichaamsbalans, welke zeer belangrijk is, en voorkomt het éézijdig ontwikkelen van sommige spiergroepen waardoor lichaamsmisvorming zou kunnen optreden.

Een spierontwikkeling zodanig dat u rechts het uitzicht hebt van een bodybuilder, terwijl uw linkerkant duidelijk aan ondervoeding doet denken is nu niet bepaald een perfecte anatomisch en harmonieus geheel.

Praktisch alle spieren en -groepen zijn voor onze sport in mindere of meerdere mate belangrijk. Ontwikkeling van bepaalde spieren ten overstaan van andere is wel van belang. Zo mogen bijvoorbeeld de pols- en armspieren méér ontwikkeld zijn.

U moet echter niet denken dat we hier de richting van de bodybuilders uitgaan met omvangrijke enorme spiermassa.

Alle lichaamsoefeningen van gelijk welke aard dragen bij tot de ontwikkeling ervan en het is in ons voordeel dat ze tegelijkertijd mede ontwikkeld worden in functie van de beoefende sport; in ons geval de schuttersport.

Er wordt nogmaals op gedrukt op het in evenredigheid ontwikkelen van de spieren, zoals bijvoorbeeld de spieren van de bovenkant van de voorarm ten opzichte van de spieren aan de onderkant; de antagonisten; een absolute must is voor het in balans houden van het wapen.

Zo ook moeten de borstspieren evenredig worden ontwikkeld met de rugspieren om een goede balans van de schietarm te waarborgen.

Ook is het ontwikkelen van lange spieren te verkiezen boven ontwikkeling van korte spieren daar lange spieren het beven en trillen uitstekend tegen gaan, terwijl ze eveneens ontwikkeld worden, maar dan minder in dikte.

Korte spieren zijn wel ontwikkeld in volume maar zullen meer neiging vertonen tot trillen en beven dan lange, en zijn meer geschikt voor bodybuilders en krachtsporten.

Later in deze handleiding, onder het hoofdstuk “Lichaamsoefeningen”, worden enkele specifieke spieroefeningen aangeleerd, die door iedere schutter gemakkelijk en met simpele hulpmiddelen kunnen uitgevoerd worden in elk vrij ogenblik.

Aan te raden is om met deze oefeningen te starten samen met de schietcursus en ze regelmatig uit te voeren.

Uw lichamelijke conditie zal hierdoor merkkelijk verbeteren en u zal minder moeite hebben tijdens de schietoefeningen, u gaat vlot en moeiteloos kunnen omgaan met het toch niet geringe gewicht van het wapen en uw lichaam in een gemakkelijke ontspannen balans kunnen houden.

Vergeet niet om tijdens deze oefeningen én schietoefeningen, uw ademhaling te controleren en beheersen; dit is van groot belang.

Ik drukte er reeds op dat u tijdens het schieten ervoor moet zorgen dat de rechtstreeks hieraan deelnemende spieren zoveel mogelijk in comfortabel evenwicht moeten zijn, en weer anderen moeten ontspannen zijn tijdens het lossen van het schot.

Dit wil zeggen; op dat welbepaalde ogenblik aan het einde van een uitademing, wanneer de longen praktisch leeg zijn en daardoor dus ook de ademhalingspiers het meest ontspannen zijn.

Zo bijvoorbeeld moeten de spieren aan de bovenzijde van de voorarm in evenwicht zijn met deze van de onderzijde; de antagonisten.

Wanneer u moeite moet doen om het wapen gericht te kunnen houden door het omhoog te moeten trekken of neerwaarts te duwen, of links of rechts, dan klopt er iets niet met de balans van arm- en polsspieren.

In het hoofdstuk over de kolf werd hierover ook reeds gesproken.

Ook het bovenlichaam moet in volledig evenwicht zijn tijdens het schieten, zonder moeite te moeten doen om niet voorover of achteruit te neigen of links of rechts.

Eveneens de heupspieren, buikspieren, beenspieren, allen moeten zij in comfortabel evenwicht zijn.

Pas dan kunt u geheel ontspannen en uitgebalanceerd het wapen rustig beheren, zonder overbodige inspanningen te moeten leveren om ten koste van concentratie en verstorende spierbewegingen correcties te moeten uitvoeren op verkeerde momenten.

Vanzelfsprekend merkt u op, dat bij het lichaam in deze comfortabele balans alleen de beweging van de schietarm tijdens het richten overblijft.

Ook deze komt tot onbeweeglijkheid op het geschikte moment na het uitlijnen en initieel richten, zoals u kan opmaken uit de bewegingscurve.

Volledige ontspanning na elk schot is noodzakelijk tijdens de studieperiode.

Na het schot moet u de concentratie langzaam afbreken en u zelf afleiden van het schieten door aan iets totaal anders te denken.

Denk bijvoorbeeld intens aan een prettige ervaring.

U moet gaan zitten of rustig gaan staan en de spieren één voor één controleren en ontspannen.

Dit alles zal bijdragen tot totale ontspanning van de geestelijke concentratie en het spierstelsel.

11.Training en ontwikkeling van het spierstelsel

Er bestaan verschillende opvattingen over spiertraining.

Sommigen houden de stelling dat men de spieren bij training nooit moet belasten tot de pijngrens, terwijl anderen het tegenovergestelde beweren.

**Naar mijn mening kunnen beiden gelijk hebben omdat ze door verschillende methodes tot éézelfde eindresultaat komen, de ene misschien vlugger dan de andere.
Belangrijk is dat het bereikte resultaat blijvend is.**

Het is echter wel een feit dat u over een bepaalde grens moet gaan om de spieren te kunnen ontwikkelen en verstevigen; onder deze grens is er van ontwikkeling gewoon geen sprake. Deze overschrijdingsgrens wordt algemeen en proefondervindelijk bepaald op 60% van de maximum spierkracht.

Ter verduidelijking: als u met totale inzet van de spieren een kracht kan uitoefenen van 100kg, dan is de Trainingsgrens 60kg en moet u dus trainen boven de 60kg wil u resultaten bekomen. Dus zeker geen te grote, te langdurige of verkeerde inspanningen leveren daar misbruik onverbiddelijk gestraft wordt en u een tenniselleboog, een pijnlijke schouder of gekraakte rug kan opleveren.

Train dus zonder overdrijving en prefereer bij voorkeur een training voor het ontwikkelen van lange, soepele en rustige spieren, daar deze voor het schieten te verkiezen zijn boven korte, dikke en trillende spiermassa.

Een krachtpatser met uitpuilende spierbulten kan onmogelijk een pistool rustig gericht houden omdat hij zijn spierbundels onmogelijk kan bedwingen op hen beven en trillen door een teveel aan kracht.

Dit is te verduidelijken met twee elastieken die even sterk zijn. Een korte dikke elastiek op een bepaalde lengte opgespannen blijft met korte hevige trillingen vibreren als men hem spant en laat schieten.

Een lange soepele elastiek op dezelfde lengte opgespannen, zal daar en tegen reeds na enkele trage, brede vibraties snel tot volledige rust komen.

Duidelijk is reeds in verschillende sporten bewezen dat men het spierstelsel en uithoudingsvermogen zodanig moet trainen dat men zelfs onder de moeilijkste omstandigheden tijdens wedstrijden over voldoende reserves kan beschikken. Zeer zeker moet iemand die geen krachtarbeid of eenzijdige arbeid uitoefent bij zijn beroep zijn spierstelsel en organisme trainen in functie van zijn specifieke sport.

Vergeet niet dat het pistoolschieten een zeer grote geestelijke en statische spierinspanning vereist!

Neem bijvoorbeeld een wielrenner, wanneer deze een belangrijke rit van 150km moet rijden, dan zal hij reeds weken, zelfs maanden op voorhand beginnen te trainen met ritten van 160, 180km of zelfs meer.

In deze zin moet een schutter zich op een wedstrijd voorbereiden met bijna het dubbele van de wedstrijdschoten.

Zijn stelsel moet hiertoe reeds lang voorbereid zijn met aangepaste oefeningen, gedoseerde krachttraining en goede mentale training.

Het lichaam is een geheel en functioneert efficiënt in zijn geheel.

Alle lichaamsoefeningen en ademhalingsoefeningen van gelijk welke aard dragen bij tot een betere conditie.

Bijvoorbeeld zwemmen en turnen zijn zeer goede conditietrainingen.

Draag zorg voor uw lichaam en uw algemene conditie, respecteer het en vergeet tijdens lichaamstraining of schietoefeningen nooit uw ademhaling te controleren en leren beheersen.

Train u ook geestelijk en mentaal door redeneren en schakel het OBW bij al uw schiethandelingen en oefeningen daartoe in. U kan daartoe gebruik maken van bijvoorbeeld de psychologische invloed op uw geest welke een dagelijks gelezen of gesproken tekst hierop uitoefent.

Schrijf bijvoorbeeld de volgende tekst op uw spiegel of een steeds in het oog vallende plaats:

“Enkel en alleen een treffer in het CENTRUM van de zwarte bol is het resultaat van een goed voorbereid en afgewerkt schot!!

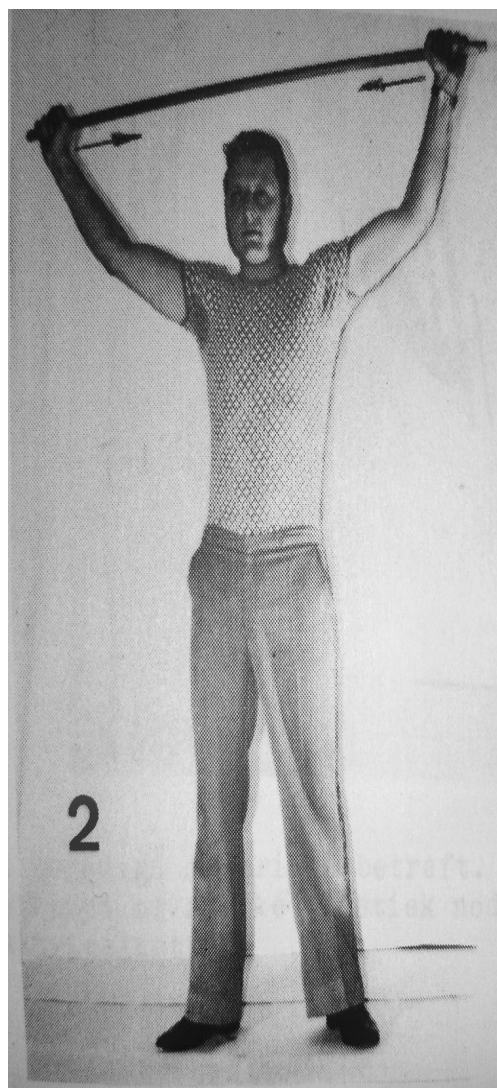
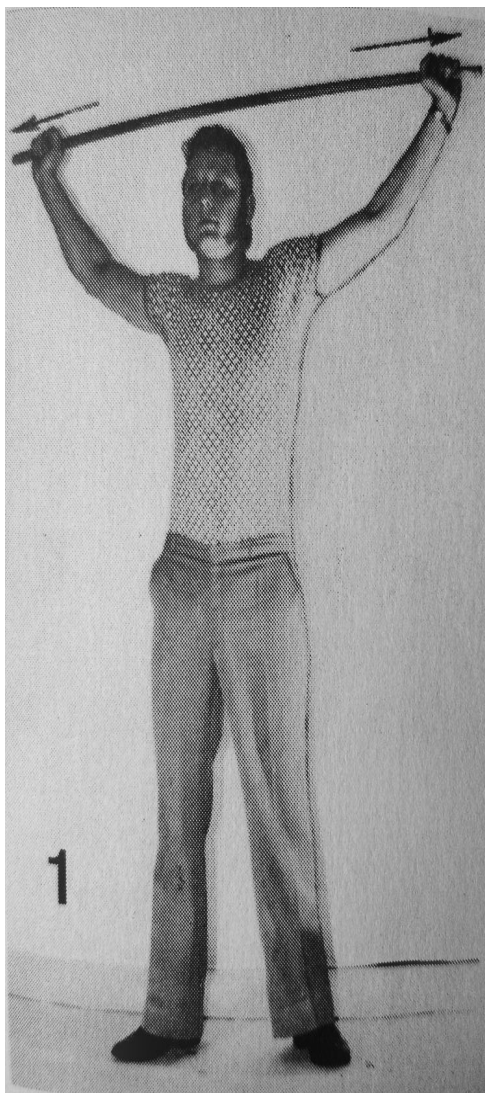
Ik denk en redeneer steeds positiever en positiever; mijn resultaten worden steeds beter en beter!!”

Eerste oefening :

Voor deze oefeningen hebt u geen kostbare toestellen nodig, een oude bezemsteel of stok voldoet uitstekend.

Steek de stok met gestrekte armen boven uw hoofd en trek met de armen in zijwaartse richting zoals hieronder is afgebeeld, Oefening 1.

U moet bij wijze van spreken de stok trachten uiteen te trekken zonder armen te plooiën.



Het trekken één minuut trachten vol te houden tot boven de 60%-grens.

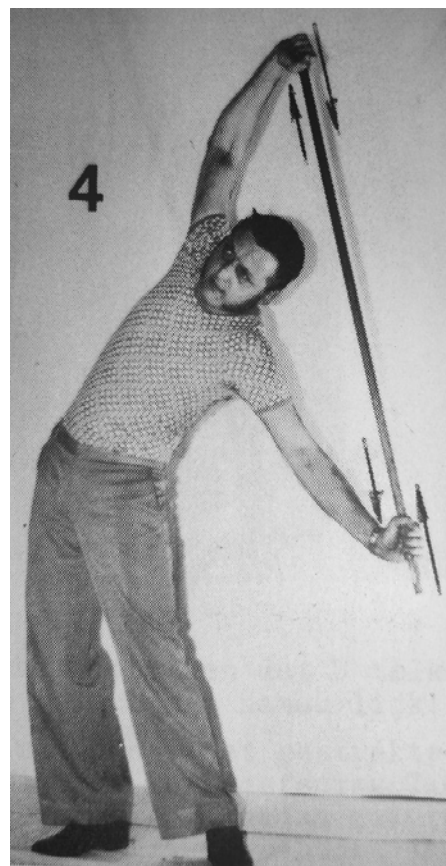
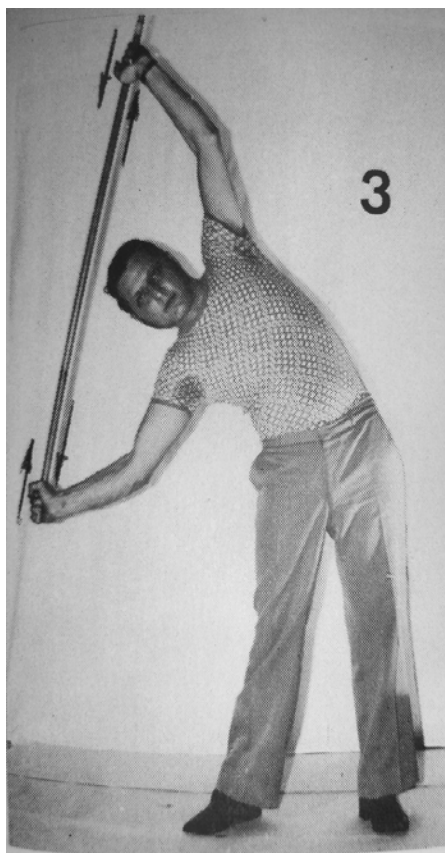
Later de tijd stelselmatig opdrijven met telkens 10 seconden, totdat de oefening u eigenlijk geen moeite meer kost. Hierna neemt men 30 tot 60 sec rust, met de armen los naast het lichaam schuddend om een goede bloedtoevoer en afvoer van melkzuur te bevorderen. Daarna herneemt u de oefening. Ditmaal echter moet u de armen naar binnen duwen, alsof u de stok wil inkorten door hem ineem te duwen, oefening 2. Dit eveneens één minuut en gevolgd door op dezelfde wijze 30 tot 60 sec rust.

De twee oefeningen samen 4 à 5 maal na elkaar uitvoeren en dit minstens om de twee dagen; effectiever is natuurlijk ze dagelijks te doen.

Aan te raden is om ze uit te voeren telkens u de praktijkstudies start.

Als varianten op oefening 1 en 2, kan u ook doorbuigen zoals 3 en 4.

Meerdere variaties op basisoefeningen 1 en 2 kan u allicht zelf wel bedenken; bijvoorbeeld met de stok in de nek of voor de borst. Oefeningen 3 en 4 moet u evenwel links en rechts uitvoeren, telkens met afgewisseld trekken en duwen.



Tweede oefening :

Deze is ook volledig kosteloos wat benodigd materiaal betreft. U hebt hiervoor enkel een oude fietsband of sterke elastiek nodig.

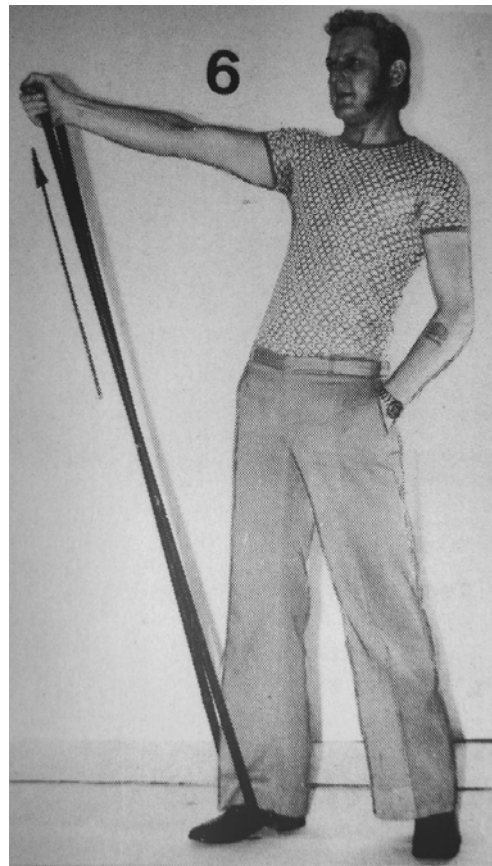
Plaats u hiertoe in correcte schiethouding, eventueel met wapen.

Plaats uw rechtervoet in de band en leg het andere uiteinde over uw rechterhand.

Hef dan de arm omhoog, alsof u gaat richten, oefening 5 en 6. Tracht dit om te beginnen 20 sec vol te houden, terwijl u de hand zo stil mogelijk houdt alsof u mikt, later kan u stelselmatig de tijd verhogen of een sterkere elastiek gebruiken.

Telkens rustperiodes inlassen zoals reeds beschreven en de oefening 4 à 5 maal uitvoeren, zowel links als rechts !!

Zoals u weet voorkomt dit eenzijdige spierontwikkeling.



Derde oefening :

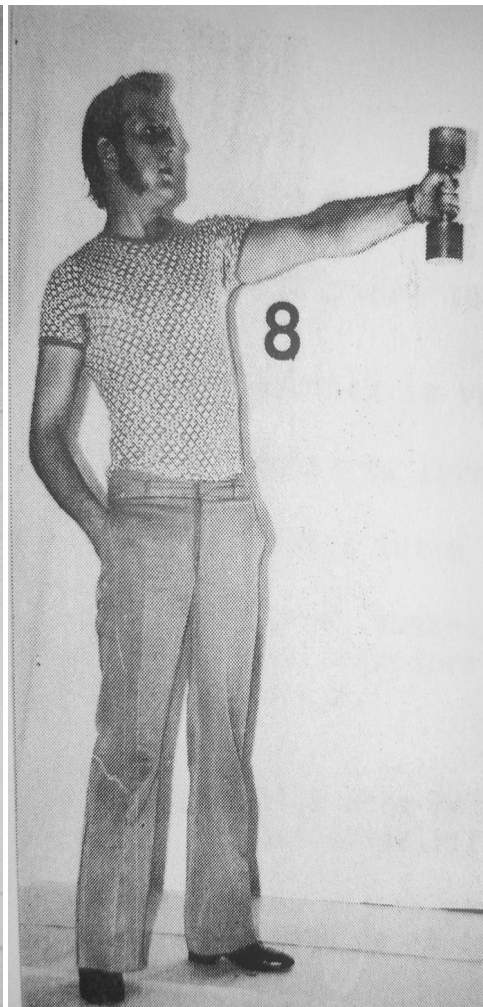
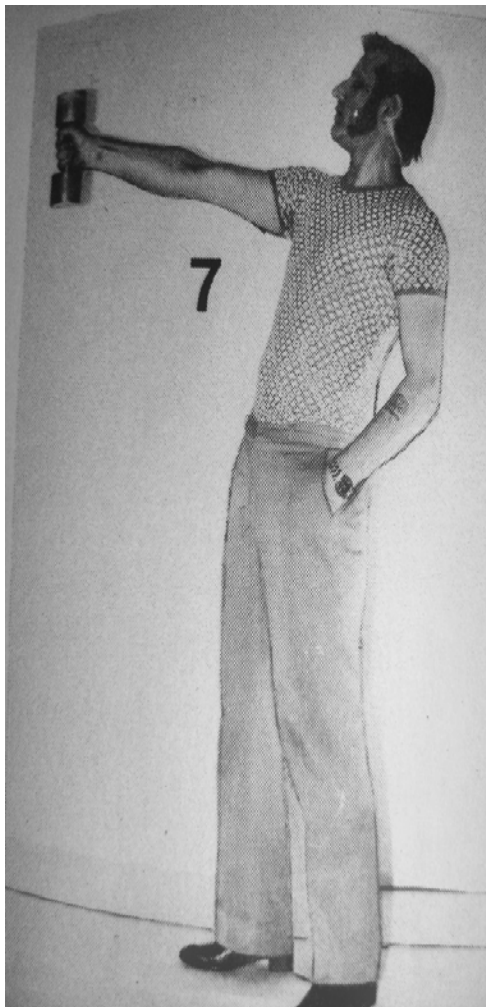
Hiervoor kan u om het even welk gewicht gebruiken dat u telkens kan vergroten na volledige beheersing. Geen zak cement natuurlijk!

Zet u hiervoor eveneens in schiethouding en hef met gestrekte arm het gewicht, op dezelfde manier als u een pistool heft, oefening 7 en 8.

Het gewicht zo stil mogelijk op het doel gericht houden gedurende een minuut, gevolgd door een rustperiode zoals hiervoor beschreven.

De oefening eveneens 4 à 5 maal één minuut volhouden, zowel links als rechts.

Als variante kan u vanuit zijwaarts gebogen houding met gestrekte arm omhoog komen naar het doel; dit versterkt zéér de buikspieren en beenspieren.



Vierde oefening :

Een zeer goede oefening ter versterking van de pols is deze met stok, koord en gewicht.

U zoekt hiervoor een stok van ongeveer 30cm lang en 4cm dik. In het midden hiervan bevestigd u een touw dat tot op de grond reikt als u de stok met gestrekte armen voor u uit houdt. Aan het uiteinde van de koord maakt u een gewicht vast van 1 à 2kg.

Het is nu de bedoeling om met gestrekte armen het touw op de stok te rollen met overhandse draaibewegingen van de handen.

Eerst met voorwaartse bewegingen oprollen tot tegen de stok, daarna met achterwaartse bewegingen terug naar beneden en weer omhoog tot tegen de stok en hierna weer naar beneden met voorwaartse bewegingen. Dit zo dikwijls na elkaar uitvoeren tot de spiervermoeidheid te groot wordt. Hierna uitrusten en ontspannen zoals voorheen.

Een andere oefening voor de vingerspieren kan u uitvoeren op gelijk welk rustig ogenblik bij middel van een speciale veer.

Ze bestaat erin, dat u met de vingers kracht moet uitoefenen om ze samen te knijpen, zoals u bijvoorbeeld probeert me de vingertoppen in een tennisbal te knijpen.

Van deze veren zijn er verschillende varianten verkrijgbaar voor weinig geld, met een beetje handigheid kan u ze zelf maken.

12.De ademhaling

De werking en beheersing tijdens het schieten.

Alle sportbeoefenaars in het algemeen moeten hun ademhaling leren aanpassen en beheersen in functie van de beoefende sport.

Zo moet ook u, als schutter, leren om haar het meest efficiënt toe te passen tijdens de schiethandelingen.

Een goed gecontroleerde en gedoseerde ademhalingstechniek is voor de schutter absoluut noodzakelijk.

Het is van groot belang voor uw prestaties om deze kunst te leren beheersen.

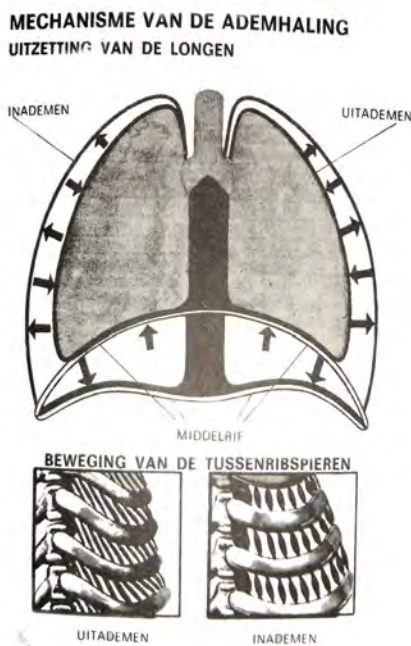
U moet dit volledig onder de knie krijgen, wil u een schot laten vertrekken onder de meest gunstige voorwaarden.

U kan de waarheid van deze vaststelling zelf constateren wanneer u de curven van de trekkerdruk en beweging met de ademhalingscurve in één grafiek samen brengt, het verband ziet u zeer duidelijk.

Hoe ademen we nu eigenlijk?

Onder normale omstandigheden ademt de mens hoofdzakelijk door het automatisch, ritmisch samentrekken en ontspannen van het middenrif (diafragma), en de tussenribspieren.

Er zijn twee ademhalingsbewegingen; in- en uitademing; en zij volgen ritmisch een frequentie van 17 à 18 maal per minuut tussen de 15 tot 20-jarige leeftijd en 17 à 20 maal bij een volwassene.



Het inademen wordt gekenmerkt door een vergroting van het borstkasvolume. Het middenrif, de voornaamste inademspier, trekt samen naar beneden toe en vergroot zo de verticale diameter van de borstkas.

De ribben heffen zich op door de samenstreking van de uitwendige tussenribspieren en vergroten alzo de horizontale en dwarse diameter. Op deze wijze gebeurt de inademing.

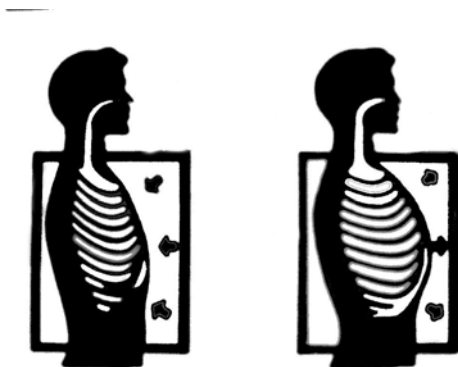
Het uitademen wordt gekenmerkt door het ontspannen van de ademhalingspiers. Het middenrif welft zich, gestuwd door de ingewanden en de ribben komen terug naar beneden en keren naar de normale toestand terug.

De borstkaswanden hernemen de evenwichtstand door hun eigen elasticiteit. De borst krijgt zijn normale volume terug. U ziet dat bij een ademhalingscyclus heel wat gebeurt, en dit elke 3 seconden.

Tijdens een cyclus van stabiliseren, initieel richten, mikken en afdrukken, welke ongeveer 7 à 8 seconden duurt, ademt u ongeveer 3 maal in en uit.

Jieruit kan u zelf ook afleiden dat de ademhalingsbewegingne zich voortplanten via schouder en schietarm op het wapen en zodoende het richten en mikken kunnen verstoren.

De borstkas en de ademhaling.



De borstkas wordt gevormd door het rugsegment van de wervelkolom, door de ribben en een 15 tot 20cm lang been; het borstbeen.

De ribben zijn boogvormige beenderen. Elk van de zeven eerste paar is direct verbonden met het borstbeen door een echt kraakbeen, dit zijn de echte ribben.

De drie volgende paren zijn met het kraakbeen van de bovenliggende ribben verbonden en zijn de valse ribben. De laatste twee paar zijn vrij en worden de vlottende ribben genoemd.

Men spreekt over een ribademhaling, ofwel borstademhaling, wanneer de ribben zich opheffen tengevolge van de samentrekking van de uitwendige tussenribspieren die vastgehecht zijn aan de binnenranden van de tweekabijgelegen ribben en alzo de horizontale diameter van de borstkas vergroten, en men spreekt van de inademing. Bij uitademen herneemt het longweefsel spontaan de rustpositie.

Zoals ik hogerop reeds onder uw aandacht bracht komen er heel wat spierbewegingen aan te pas om te ademen. Deze bewegingen nu zullen de houding van de schutter min of meer kunnen verstoren en zijn stabiliteit in gevaar brengen daar ze voortgeplant worden langs schouder en schietarm op het wapen.

Om deze storende bewegingen zoveel mogelijk tot een minimum te beperken is de schutter verplicht om zijn ademhaling te leren aanpassen in functie van het gehele schietproces.

Door oefening is dit zeer goed aan te leren en het moet automatisch een tweede natuur worden tijdens schietoefeningen en wedstrijden.

Wanneer u, tijdens de voorbereiding van het schot, in een bepaalde fase van het initieel richten bent gekomen, dient u de borstbewegingen veroorzaakt door de tussenribspieren zoveel mogelijk te beperken.

Dit kan u, eerst bewust en later automatisch, leren beheersen door over te gaan op zogenaamde buikademhaling.

Deze moet eveneens aangepast zijn aan het ritme van het richten om een zo groot mogelijke stabiliteit van het wapen te bekomen op het kritische moment dat het schot vertrekt.

Door een vlotte overschakeling op buikademhaling worden de bewegingen van de borstkas sterk verminderd; schouder, schietarm en wapen worden minder beïnvloed en het mikken niet meer verstoord.

Daarom, doe tijdens de training ademhalingsoefeningen om ze te leren beheersen tijdens het schieten.

U zal er gemakkelijker en meer ontspannen beter door gaan schieten.

Waarschuwing :

Tijdens het schieten mag u ook nooit, op geen enkel ogenblik, de adem inhouden of bewust blokkeren.

Zij mag ook niet krampachtig of stokkend zijn.

U moet steeds rustig blijven doorademen terwijl u stabiliseert en mikt. Tijdens deze schiethandelingen dient u dus geleidelijk en bloeiend over te gaan op ademhaling door overwegend het middenrif te gebruiken. Hierbij wordt het ademen nagenoeg geheel beheerst door het middenrif. Dit moet u volledig onder

de knie krijgen om vlot en ontspannen door te blijven ademen op de kritische momenten zonder merkbare overgang.

Wat verstaan we nu onder buikademhaling ?

Deze wordt hoofdzakelijk beheerst door het welven en ontspannen van het middenrif/diafragma.

Dit is een soort dik vlies dat zich tussen de onderkant van de ribbenkast met hart en longen, en de buikholte met de ingewanden bevindt en deze beide compartimenten van elkaar scheidt, op een kleine opening voor de slikdarm en aders na.

U moet eens nagaan dat een slapende persoon, of uzelf, op rustige en ontspannen momenten automatisch de buikademhaling zal toepassen. U ziet dan de buik lichtjes op en neerwaartse bewegingen maken door de werking van het middenrif, terwijl de borstkas nagenoeg onbeweeglijk blijft.

Door nu bewust pompende bewegingen te maken met de buik, zal u opmerken dat u geen onmiddellijk ademgebrek krijgt, terwijl u de borstbewegingen nagenoeg stopzet.

Hieruit volgt automatisch dat de buikbewegingen ook minder invloed uitoefenen op uw schietarm dan de borstbewegingen, doordat de buik niet rechtstreeks in verbinding staat met schouder en schietarm, in tegenstelling met de borst.

U moet daarom tijdens het schieten overwegend leren ademen met de buik.

Door regelmatige en intense oefeningen zal ook deze buikbewegingen gaan verminderen tot een minimum.

Na betrekkelijke tijd zal u in staat zijn om telkens automatisch over te gaan op buikademhaling bij trainingen en wedstrijden.

Een rechtstreeks en positief gevolg hiervan zal zijn dat u zich veel rustiger en meer ontspannen gaat voelen tijdens het schieten, u wordt zekerder van u zelf en uw handelingen en uw resultaten worden er gunstig door beïnvloed.

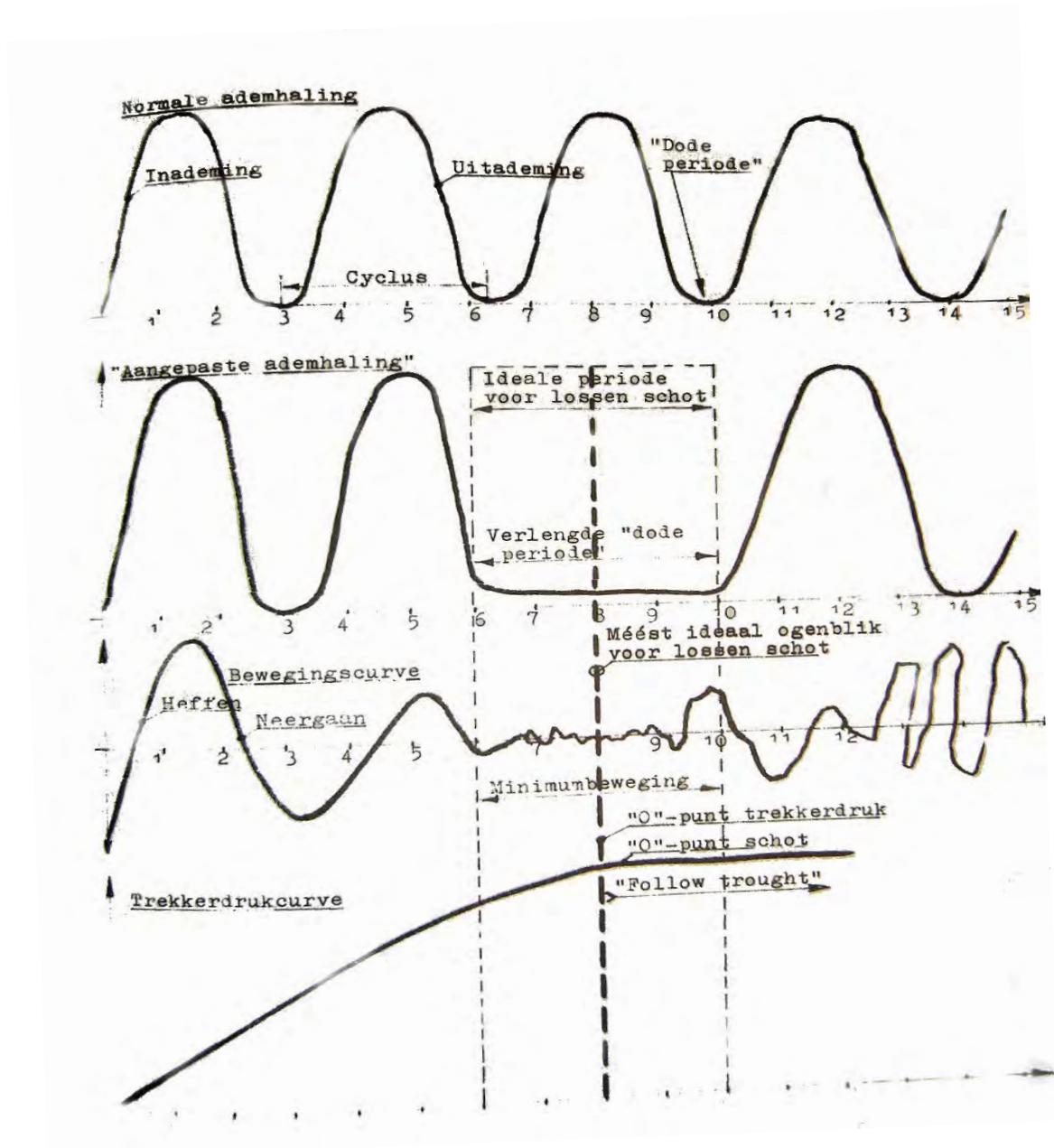
Dit is dus wéér een voordeel dat zo meegenomen is.

Op de volgende bladzijde ziet u de grafiek van de ademhalingscyclus.

Hij start gelijktijdig met het heffen van het wapen en het spreekt vanzelf dat u hiervoor reeds enige malen diep hebt in-

en uitgeademd om het bloed en de hersenen van voldoende zuurstofreserve te voorzien.

Eronder zijn de curven van de beweging- en trekkerdrukcyclus samen gebracht met de ademhalingscurve en u zal duidelijk het onderling verband tussen deze cyclussen kunnen bepalen.



Het doel van de ademhaling is natuurlijk in éérste instantie om het bloed; en daardoor de spieren en hersenen; van voldoende zuurstof te voorzien en afvalstoffen af te voeren.

Voor ons komt het er in eerste instantie op aan over voldoende zuurstof te beschikken voor hersenen, oog en spieren tijdens het schieten.

Het is dus van groot belang dat u de ademhalingstechniek perfect leert beheersen.

U moet zorgen dat u voldoende zuurstofreserves hebt opgedaan tijdens de voorbereiding tot een schot, om tijdens de “dode periode” erover te kunnen beschikken.

De “dode periode” aan het eind van een uitademing; een restje lucht blijft in de longen om de natuurlijke inademingdrang bij volledig lege longen tegen te gaan; is de meest ideale om een schot in te lossen.

Door bewust de adem te blokkeren zal uw voorbereiding tot goede conditie, nodig voor het lossen van een schot, sterk benadeeld worden. Er treedt namelijk conditieverlies op door onvoldoende zuurstofreserve. De adem inhouden en blokkeren kost ook energie en zuurstof die alzo onnodig verbruikt worden.

Eveneens moet u dan de ademhalingspiersen spannen; schieten moet zonder spierspanning gebeuren.

Daarom moet u ook weten dat eten voor een wedstrijd sterk af te raden is.

Door de spijsvertering treden de onwillekeurige spijsverteringspiersen in werking, hetgeen storend kan werken bij het schieten.

Hierdoor wordt er ook veel zuurstof verbruikt die we broodnodig hebben voor onze hersenen en spieren.

Voor een wedstrijd enkele opwarmingsoefeningen uitvoeren om de ademhaling te stimuleren is een zeer goede gewoonte. De doorbloeding van de spieren zal erdoor verbeteren en de zuurstoftoevoer zal beter zijn.

Eveneens worden de spieren tegelijkertijd opgewarmd en lossen gemaakt.

Op de bladzijde hiervoor, ziet u de bewegingscurve, trekkerdrukcurve en ademhalingscurve samengebracht en gecoördineerd om de meest ideale periode voor het lossen van een schot optimaal te benutten.

Hierin wordt de “Aangepaste ademhaling” voorafgegaan door de normale ademhaling tijdens de geestelijke en lichamelijke voorbereiding die het heffen van het wapen voorafgaat.

U ziet dat de meest ideale periode voor het lossen van een schot begrepen ligt tussen 6 en 10 seconden, met als meest ideale ogenblik op 8 seconden.

De trekkerdruk werd hier voor de duidelijkheid zo getekend; eigenlijk begint hij bij het bereiken van de minimumbeweging en de “dode periode” op ongeveer 5 seconden; ervoor nam u de trekker tot tegen de aanslag.

U ZIET DUS DUIDELIJK HET VOORDEEL VAN EEN PERFECTE COORDINATIE TUSSEN ADEMHALING BEWEGINGSCONTROLE EN TREKKERDRUK.

13.De eerste praktijkstudie

Dit is de eerste stap van de eigenlijke schietcursus waarin de theorie van de voorgaande hoofdstukken in praktijk wordt gebracht.

Alles begint namelijk met de individuele houding en het plaatsen der voeten.

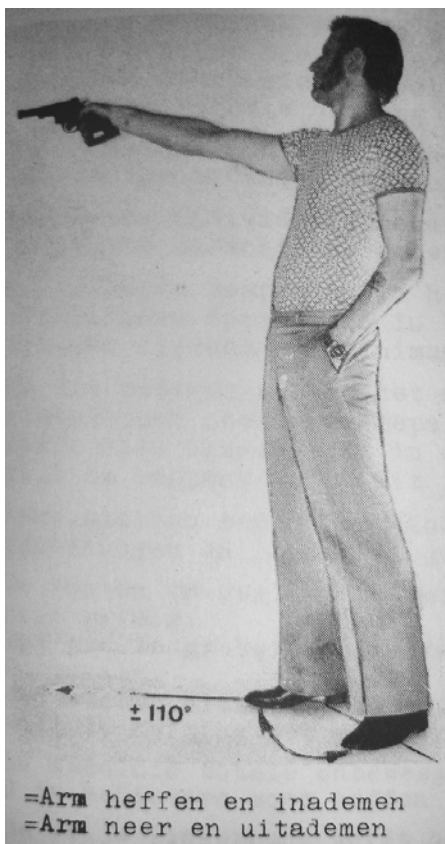
De perfecte evenwichtige balans van het lichaam hangt hiervan af.

Er zijn meerdere opvattingen in omloop over de plaatsing der voeten.

Dit komt uitsluitend omdat iedereen individueel verschilt; de positie van de schutter kan dus voor iedereen verschillend en tijdens het verloop van een wedstrijd veranderlijk zijn.

Iedere schutter moet voor zichzelf trachten de positie te zoeken die voor hem het meest geschikt is en het soepelste en comfortabelste aanvoelt.

U moet evenwel voor ogen houden dat u steeds vertrekt van de vooropgestelde basisregels.



Basisregel voor het bepalen van de goede positie : Men plaatst zich voor de schijf, het lichaam evenwijdig ermee en doet een kleine stap achterwaarts met de linkervoet.

Op zodanige wijze dat u onder een hoek van ongeveer 110° ten opzichte van de rechte lijn komt te staan die kan getrokken worden tussen u en het doel.

Zodoende bekomt men een kleine spreidstand.

Als maatstaf voor de opening der voeten mag men de schouderbreedte nemen; dit kan variëren van persoon tot persoon.

Het hoofd moet rechtop gehouden worden naar- en evenwijdig met het doel.

Het mag onder geen voorwaarde voor- of achterover of schuin gehouden worden; zie ogen en zicht!

De romp rechtop, lichtjes achterover hellend om een tegengewicht te bekomen voor de gestrekte arm met het wapen in een rustige comfortabele spierbalans.

**De arm met het wapen volgestrekt naar het doel gericht houden om een lange stabiele miklijn te bekomen.
Echter niet krampachtig; de pols en elleboog moeten gestrekt blijven terwijl eventuele correcties alleen met de schouder mogen uitgevoerd worden. Inademen tijdens het heffen van de arm met het wapen en uitademen bij het neergaan.**

Terug omhoog en inademen, overschakelen op buikademhaling, richten en uitademen.

Tijdens dit uitademen gaat u met de schietarm terug naar beneden om op het einde van deze uitademing met een vloeiende beweging kort terug omhoog te komen met het wapen.

Kort mikken met volle concentratie op de korrel en trekker terwijl u beheerst en progressief afdrukt.

Dit laatste neemt ongeveer 2 à 3 seconden in beslag en is niet geforceerd.

Maak tijdens het korte mikken en afdrukken gebruik van de dode tijd tussen de uit- en inademing.

Om tijdens deze handelingen een stabiele houding te waarborgen moet men het lichaamsgewicht verdelen over beide benen en alle spieren ontspannen behalve deze die niet direct met het schieten te maken hebben, zie menselijk lichaam en spierstelsel.

Dit is een zéér belangrijke studie welke door ieder individueel moet uitgevoerd worden tot de perfectie bereikt is; zonodig onder toezicht van uw trainer die u op eventuele fouten kan attent maken.

Iedereen dient zich ten volle bewust te zijn van het belang van een goede individuele houding tijdens oefeningen en wedstrijden.

Het volstaat echter niet om ervan overtuigd te zijn; u moet door bestendige oefeningen trachten dit te bereiken.

Een goede individuele houding is de eerste belangrijke stap naar het volmaakte harmonische geheel dat iedere schutter wil bereiken.

Zoals reeds besproken in het hoofdstuk over het menselijk lichaam is ons lichaam doorlopend in beweging, daarom moet het schot ook verrekken tijdens een minimum aan beweging.

Om die bewegingen tot het minimum te herleiden moet de schutter zijn zwaartepunt zoeken en bepalen.

Zoals alle opzoeken in deze cursus volstaat het niet om op korte tijd te zeggen: voilà dit is mijn zwaartepunt !

Neen, hieraan moet u ook; zoals alles tijdens uw opleiding; de nodige opzoeken en bestuderingen spenderen met volledige concentratie.

De voeten te veel of te weinig uit elkaar heeft een slechte stabiliteit voor gevolg.

Bij een te grote opening der voeten moet u de beenspieren overmatig inspannen.

Met een te kleine voetopening staat u te wankelbaar op uw benen en u zal de neiging hebben om heen en weer te wiebelen.

De absolute totale onbeweeglijkheid is onmogelijk te bekomen doordat u de schietarm moet heffen en strekken.

De vrije linkerhand wordt het beste in de broekzak gestoken waarin ze de nodige steun kan vinden.

De zak moet echter leeg zijn daar elk voorwerp erin de aandacht van het schieten afleidt; de hersenen aan er zich onbewust mee bezig houden.

Ook laat dit toe om uw linkerarm en -schouder te ontspannen, wat zeer belangrijk is zoals we reeds eerder zagen.

Andere ontspannen houdingen kunnen zijn: de linkerhand op de rug tussen de gordel of los voor de buik met de duim tussen de gordel.

Bij gesloten ogen of zelfs een gesloten oog wordt het evenwicht berstoord, zodat het zéér belangrijk is voor de stabiliteit om beide ogen open te houden.

Het oog dat niet deelneemt aan het mikken mag daarom niet gesloten worden.

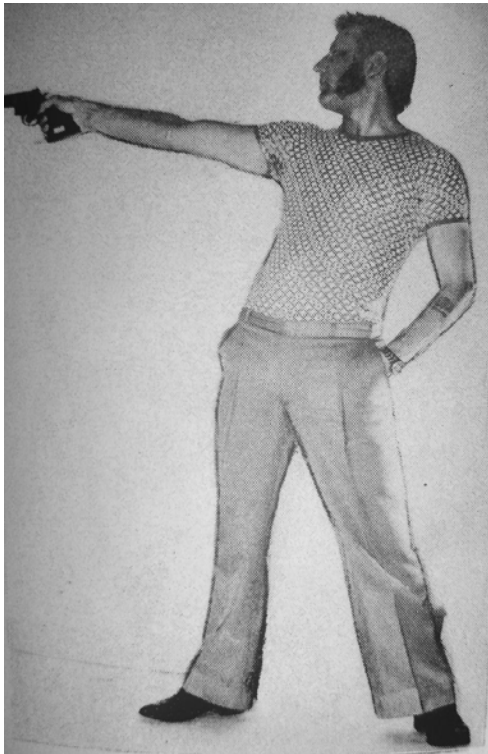
Alhoewel het meester oog automatisch het mikken voor zijn rekening neemt is het aan te raden om het niet deelnemende oog af te schermen met bijvoorbeeld een plakker op een oude zonnebril, of bij de brildragers op hun gewone bril.

Ook kan u een “schietbril” dragen.

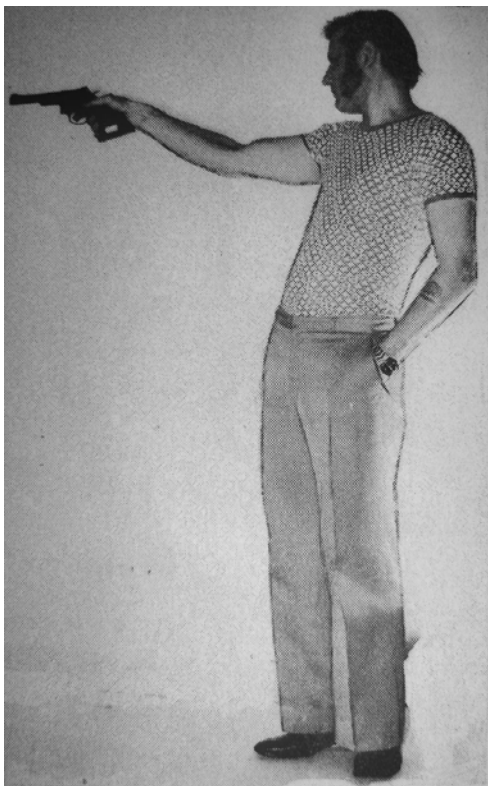
U moet er op letten dat het niet kan deelnemen aan het mikken, maar dat het toch voldoende lichtinval krijgt zodat de pupil niet verandert. Dekt u het linkeroog niet af dan kan het door een eventuele afwijking het rechteroog kan beïnvloeden, wat u slechte schoten kan opleveren.

Een goede manier om uw individuele houding te bepalen en te controleren is de volgende :

- **Ga voor en evenwijdig met de schietschijf staan en doe een kleine stap achterwaarts met het linkerbeen; gespreid op schouderbreedte.**
- **Verdeel het lichaamsgewicht over beide benen zonder dat u spierkrampen krijgt door bepaalde spieren te spannen; u moet soepel en ontspannen op beide benen staan.**
- **Uw linkerarm en -schouder moeten los en ontspannen zijn, de nekspieren eveneens.**
- **Hef de rechterarm met het wapen in schiethouding met volgestrekte arm, maar niet krampachtig.**
- **Als miklijn neemt u bijvoorbeeld de verticale zijkant van een deur of iets dergelijks; iedere verticale lijn voldoet uitstekend voor deze studie.**
- **U moet het mikken één minuut of naargelang uw vermogens trachten vol te houden. Tegelijkertijd moet u er op letten dat u langs beide zijden van de lijn evenveel over en weer slingert; links zoveel als rechts.**
- **Slingeren met het wapen is niet te vermijden; een totale bewegingsloosheid is onmogelijk; wat we reeds weten.**
- **Wanneer het slingeren opvallend naar één kant gaat overheersen moet u beide voeten verplaatsen in tegengestelde richting.**
- **Op deze manier is het mogelijk om telkens de goede houding te bepalen want u zal bij het begin van een wedstrijd een andere houding aannemen dan halverwege of op het einde, zodat het aftekenen der voeten van weinig nut is; dit werd ook reeds uitgelegd.**



Hier staan de voeten te ver uit elkaar. Het gevolg hiervan zijn krampachtig gestrekte beenspieren. Let ook op de arm; deze is veel te geforceerd gestrekt en het bovenlichaam wordt té overdreven achterover gehouden, zodat een goede balans hier ver te zoeken is.



Hier staan de voeten te dicht bij elkaar met als weerslag een wankel evenwicht. Even blazen doet deze schutter al omvallen. Over en weer wiebelen is ook eigen aan deze voetenstand. Slechte houding van de schietarm. De miklijn is te kort, terwijl pols en elleboog te veel bewegen waardoor goed richten onmogelijk wordt.



Hiernaast ziet u hoe het linkeroog aan het mikken onttrokken wordt door een plakkertje op een gewone bril te plakken. Ook kan u een oude zonnebril gebruiken waarvan u het rechterglas verwijdt en het linker afplakt.



Op deze foto ziet u de toepassing van een echte "schietbril". Voor beginners is het gebruik van het diafragma totaal uit den boze. U moet eerst de ganse cursus doorlopen zonder diafragma en leren mikken met het blote oog, met alle concentratie op de korrel, daar u het anders nooit zal leren.

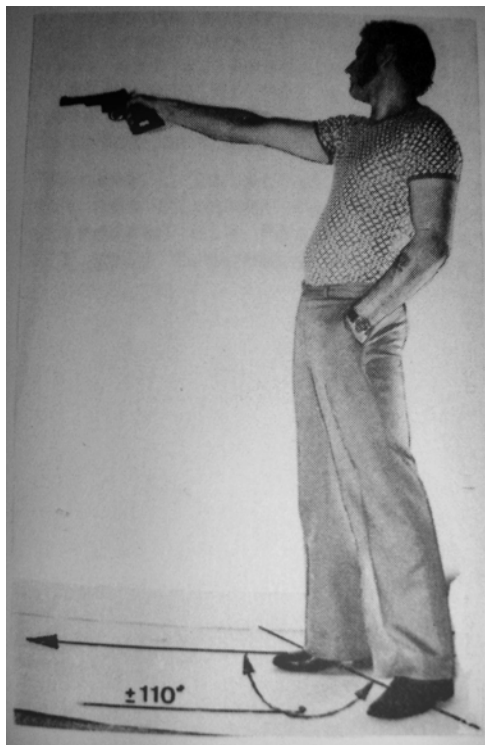
14.De tweede praktijkstudie

Nu we stilaan op weg zijn om te leren schieten, moeten we eveneens overgaan tot de ontwikkeling van de arm- en schouderspieren om de spierweerstand van de schietarm te verstevigen.

Hierbij is het uitvoeren van de lichaamsoefeningen die achter in de cursus worden beschreven een belangrijke hulp.

Speciaal de oefening met het gewicht dat u moet op- en afrollen met de koord.

De bijzondere oefening van deze studie is de stabilisatie met het wapen in de hand.



Deze oefening ontwikkelt het betrokken spierstelsel en versterkt de spieren van arm en schouder in functie van de schuttersport.

Ze draagt eveneens bij tot de mentale training door de spierversmoeidheid of -pijnen te leren bestrijden.

Tijdens deze oefening zijn de andere spieren zoals deze van de linkerarm en -schouder ontspannen.

Eveneens moet u tijdens deze oefening op de kolf druk uitoefenen zoals reeds werd voorgeschreven.

De oefening start evenals alle andere met het controleren van de stand der voeten en het bepalen van de individuele houding van het lichaam ten opzichte van de schijf.

Dit moet u zeer goed uitzoeken alvorens met de oefening te beginnen.

Dan strekt men de arm met het wapen in schiethouding. Gedurende één minuut moet u richten en mikken trachten vol te houden met het pistool zo bewegingloos mogelijk op het doel gericht.

De oefening 4 à 5 maal herhalen met telkens een rustpauze van 30 à 60 seconden terwijl u de schietarm en schouder ontspant door met de linkerarm onderstaande oefening uit te voeren.

Verplicht uzelf bij elke handeling na te denken en te beredeneren over het hoe en waarom van wat u aan het doen bent.

Als richtzone volstaat de witte achterkant van een schietschijf want de bedoeling is dat u; indachtig de hoofdstukken over de ademhaling en spierstelsel en de eerste praktijkstudie; uw “dode moment” bepaalt in steeds dezelfde zone van deze schijf in de meest ideale omstandigheden. Door gestadig oefenen wordt de richtzone o de schijf steeds kleiner.

Tijdens de rustperiodes neemt men een gewicht van 1 à 2 kilogram in de linkerhand en maakt hiermee opwaartse bewegingen alsof u een wapen richt.

Hierdoor gaat de bloedtoevoer; met verse zuurstof; overwegend naar de rechterarm.

Hierdoor gaat deze beter herstellen van de spierversmoeidheid in deze zijde.

Deze oefening wordt zolang getraind tot er een merkbare versterking van de armspielen zich manifesteert.

Dit kan volgens de persoon variëren van een week tot een maand, op voorwaarde dat hij dit alle dagen beoefent.

U moet de spierversmoeidheid overmeesteren.

Bij kramp moet u neerleggen; denk aan de 60% barrière in het hoofdstuk over het spierstelsel; u mag niet overdrijven!

U moet echter wel goed gedoseerd volhouden ondanks de spierversmoeidheid of -pielen, u moet de prikkel voelen.

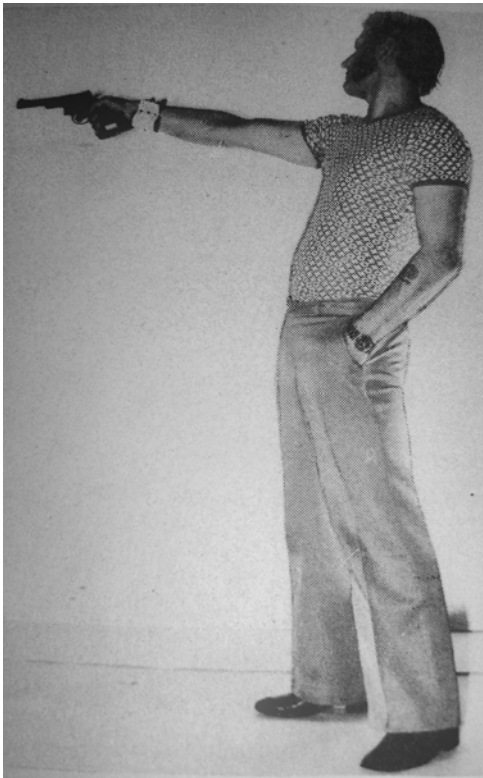
Dit tot het gericht houden van het wapen u geen moeite meer kost.

Wanneer u later tijdens of na het doorlopen problemen moest krijgen met het richten van het wapen, kan u deze oefening eens een week uitvoeren als “opfrisser”.

Dit geldt trouwens voor alle andere praktijkstudies.

15. De derde praktijkstudie

Dit is dezelfde oefening als in de vorige studie, maar dan met een gewicht van 300 à 500 gram aan de rechterpols bevestigd. Zonder echter een goede bloeddorstrooming te verstoren.



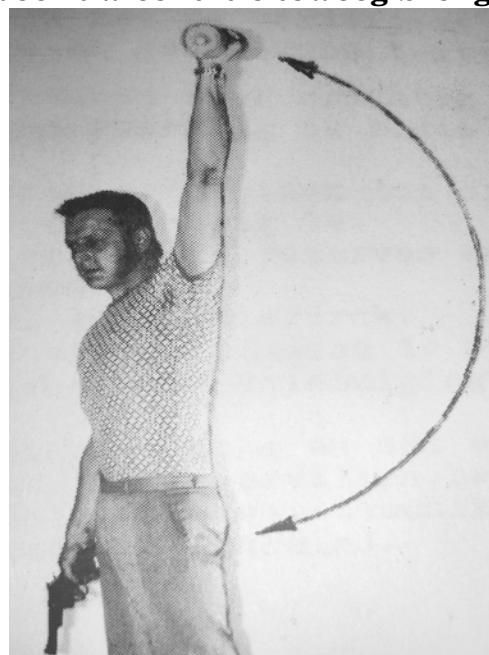
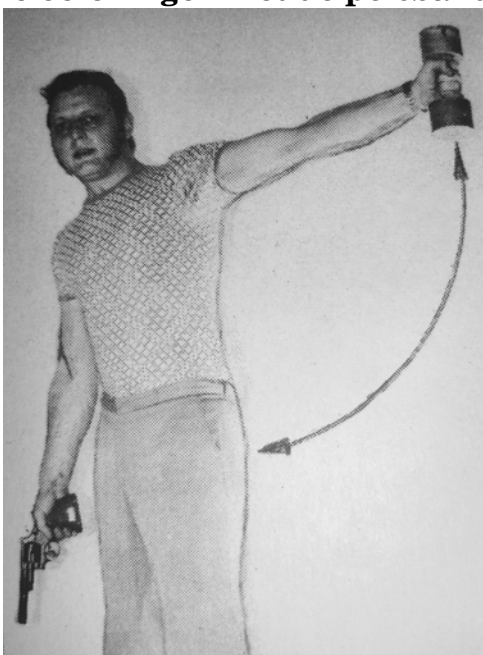
Deze oefening draagt nog meer bij tot de speciale conditie van de rechterarm en de wilskracht om spiervermoeidheid te bestrijden. Voor het gewicht aan de rechterpols kan u een oude polsband gebruiken die met blokjes lood of staafjes soldeersel verzwaard wordt.

Eveneens 4 à 5 maal één minuut trachten vol te houden en tijdens de rustperiode de oefeningen met het gewicht in de linkerhand uitvoeren. Zie vorige studie.

Als variant op deze oefening mag u deze afwisselen door met het gewicht onderstaande bewegingen enkele malen intens uit te oefenen gedurende de 30 à 60 seconden rust.

U zal later vermeld staan van wat

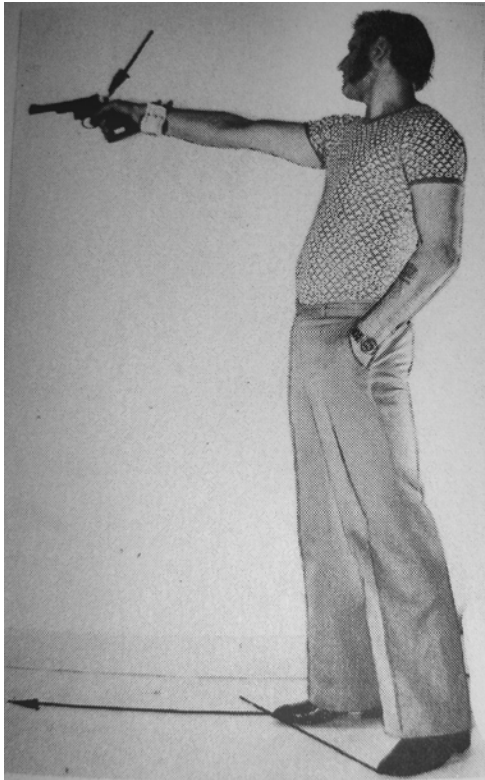
deze oefeningen met de polsband voor uw conditie teweeg brengen.



16.
De

vierde praktijkstudie

Deze start met dezelfde oefeningen van studie twee en drie, eveneens na het grondig bepalen van de individuele houding.



Eens tot de perfecte schiethouding gekomen moet men de trekker van het wapen; in dit geval een revolver met zware double actiondruk; heen en terug bewegen tot zo kort mogelijk bij het drukpunt, zonder het mechanisme in werking te zetten. Zodat het wapen nog juist niet afgaat.

**Het resultaat is ongelooflijk!!
U zal later de vruchten ervan oogsten.**

Deze oefening versterkt de spieren van de wijsvinger die het afdrukken controleert.

Concentreer u hierbij extra op de goede plaatsing van de trekkervinger en op de individuele handgreep!

Probeer de druk één minuut vol te houden.

U moet de vermoeidheid voelen opkomen aan pols, voorarm en schouder!

De spiervermoeidheid welke u reeds voelde tijdens de vorige studies komen nu nog heviger terug; bestrijdt haar intens!

Uiteindelijk zal ze verdwijnen door regelmatige en gedoseerde training.

Met een pistool dient men met korte tussenpauzen zéér krachtig op de trekker te drukken, daar er geen mechanisme voorradig is zoals bij de revolver.

Het komt er hier op aan om de spieren zodanig te trainen tot op een peil dat hoger ligt dan later voor het schieten nodig is.

Zodoende beschikt u op een wedstrijd over voldoende reserves en u hoeft geen buitensporige inspanningen te leveren.

U kan uw energie meer toespitsen op korrel en trekkerdruk.

Tijdens de rustperiodes kan u zoals in de vorige studies de oefeningen met de linkerarm en het gewicht uitvoeren; een paar kniebuigingen tussendoor hebben ook nut.

Wanneer u later na het lossen van een schot opgelucht en met een zucht van verlichting de schietarm uitgeput laat neervallen, bewijst dat u nog te onervaren bent en over te weinig reserves beschikt. Uw spieren zijn nog niet voldoende voorbereid en getraind.

Als extra hulpmiddel kan u tijdens verloren ogenblikken bij uw dagelijkse bezigheden gebruik maken van een speciale zogenaamde vingerveer.

Dit is een speciaal gebogen veer of twee in elkaar schuivende doosjes, ter grootte van een hand waarin een veer zit.

Een andere uitvoering is een grotere ring waarin vijf kleinere ringen aan veren zijn opgehangen en waarin u de vingers moet steken.

Deze dingen kan u gemakkelijk in uw zak dragen of in uw onmiddellijk bereik leggen om er tijdens die verloren ogenblikken mee te oefenen.

De oefening bestaat erin de veer met duim en wijs- en ander vingers samen te trekken met tussenpozen.

Dit spannen en loslaten moet langzaam gebeuren terwijl u goed in- en uitademt om het bloed van voldoende zuurstof te voorzien.

Doe dit ook zowel met de linkerhand als met de rechterhand.

Dit kan u verschillende malen per dag uitvoeren; zelfs terwijl u naar de TV kijkt!

17.De vijfde praktijkstudie

Evenals de vier vorige studies begint deze met de controle op de stand van de voeten en het grondig bepalen van de individuele houding.

Pas als dit uitgevoerd is mag men de arm in schiethouding heffen. Het belangrijkste onderdeel van deze studie bestaat uit de behandeling van de trekker en de trekkerdruk.

Man mag slechts afdrukken nadat het wapen volledig uitgestabiliseerd werd en nadat het richten en mikken correct werden uitgevoerd. Dit alles neemt vanaf het heffen van het wapen zo'n 7 à 8 seconden in beslag.

**Ongeveer 5 seconden worden gebruikt voor het heffen van het wapen en het initieel richten.
2 à 3 seconden worden besteed aan het geconcentreerd mikken en enen gecontroleerde en beheerste trekkerdruk welke reeds startte op zo'n 5 seconden na het heffen.**

Voor deze oefening hebt u geen vast richtpunt nodig, een richtzone op de witte achterkant van een schietkaart volstaat uitstekend.

Wanneer het schot na 8 seconden nog niet gevallen is moet u het wapen afleggen; op de bewegingscurve ziet u wel waarom.

De trekker langzaam overhalen met een progressieve doch gecontroleerde druk, terwijl de druk van de vingers op de kolf op de juiste manier moet verdeeld zijn.

Dit doet u schot na schot met dezelfde concentratie; het schot mag niet vertrekken alvorens balans, ademhaling en tijd 100% correct zijn.

Deze studie kan zelfs in het donker uitgevoerd worden, het is zelfs aan te raden dit regelmatig te doen.

Wanneer u niets ziet gaat u uitsluitend op uw gevoel werken, hetgeen de evenwichtigheid van de houding en het spierstelsel te goede komt.

In het donker vergroot namelijk ook de gevoeligheid van de vingers. Dit heeft een grotere concentratie en betere controle bij het vastnemen van de kof voor gevolg.

Deze oefening moet men blijven herhalen tot de perfectie. Men moet hierdoor namelijk een sterke concentratie op het behandelen van de trekker en het afdrukken bekomen, evenals de handgreep om de kolf.

Deze moet perfect aanvoelen als een deel van u zelf.

Bij de handelingen moet u steeds constant blijven denken aan wat er aan het gebeuren is: “wat zie ik?, wat voel ik?, wat doe ik?” en beredeneer waarom u dit ziet, voelt en doet.

Laat uw geest volledig meewerken, want dit geeft een psychisch effect om het volmaakte samengaan van het vasthouden van het wapen en een progressieve trekkerdruk voor het afgaan van het schot tot de perfectie te bekomen; door inschakelen van het OBW

Het is tevens een uitstekend hulpmiddel om de “track”, de zogevreesde faalangst te bestrijden.

Deze oefening zal u toelaten om een begin van zelfbeheersing op de trekker te verwerven.

Met andere woorden een zuivere progressieve voorafdruk welke u toelaat de trekkerweerstand tot even voor het afgaan van het schot reeds voor $\frac{3}{4}$ of zelfs meer overwonnen te hebben.

We hebben dus weer iets geleerd met deze studie; we durven reeds beheerst een weinig progressieve voorafdruk te nemen.

Deze opbouwende druk op de trekker moet zodanig zijn dat de druk van de vinger vanaf het begin het volle trekkergewicht doet dalen tot $\frac{1}{4}$ en zelfs minder.

Zodanig dat op het kritische ogenblik van het afgaan van het schot, de fractie waarin alles tot perfectie gekomen is, nog slechts een zeer kleine vingerdruk nodig is voor het afgaan.

Neem als stelregel steeds aan: KORREL – KEEP – TREKKER

18.De zesde praktijkstudie

Deze moet u niet gaan verwarren met het échte mikken.

De bedoeling is dat u met deze studie er leert aan gewinnen om de mikpunten zo stabiel mogelijk te houden in een welbepaalde zone. U moet zoveel mogelijk trachten het centrum van deze zone aan te houden.

Teken op de witte achterkant van een schietschijf een zwarte cirkel met een binnendoormeter gelijk aan de “9”, en later na beheersing gelijk aan de “10”. Zie figuur 1 en 2.

Ofwel snijdt u de “9” of de “10” eruit. Zie figuur 3 en 4.

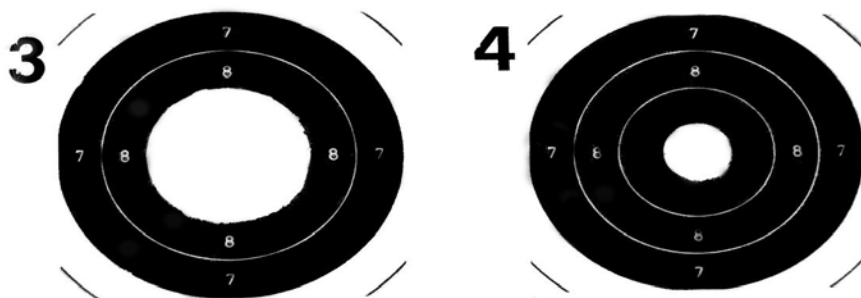
De doormeter moet zodanig gekozen worden dat de keep en de korrel er de helft van bedekken op 5 meter afstand. Zie figuur 1.

De moeilijkheidsgraad vergroot evenredig met het vergroten van de afstand, daar u telkens na volledige beheersing 3 meter verder moet achteruit gaan.



Plaats u in een stabiele en comfortabele schiethouding volgens de vorige studies en breng de mikpunten binnen de cirkel. Zie figuur 1. Tracht ze daar één minuut stabiel in te houden met volledige concentratie op korrel en trekker.

Doe dit verscheidene malen totdat u dit volledig beheerst. Daarna gaat u weer 3 meter verder achteruit.



Deze studie waarborgt voor later een zuiver mikken binnen een welbepaalde “zone”.

Het krampachtig turen op een vast “mikpunt”, met gevaar dat de focusconcentratie van het mikoog van de korrel gaat afdwalen naar de bol, wordt hierdoor vermeden.

19.De zevende praktijkstudie

Dit is dezelfde als de zesde, maar met bewegen van de trekker met een beheerste progressieve druk.

Hierbij moet u extra aandacht schenken aan een perfect mikken na comfortabel stabiliteit en goed gedoseerde ademhaling.

Denk erom : NOOIT een mikPUNT nemen maar stééds een mikZONE!!

**Op een vlotte, natuurlijke wijze blijven doorademen bij stabilisatie, richten, trekkerdruk en mikken.
NOOIT de adem blokkeren of inhouden!!**

Tijdens deze studie schenken we ook speciaal aandacht aan een correcte beheersing van de ademhaling. Nadat u eerst een- of tweemaal diep hebt in- en uitgeademd om bloed en hersenen van voldoende zuurstofreserve te voorzien, moet u rustig blijven doorademen tijdens de voorbereiding van het schot.

Bereid u volledig geconcentreerd voor om binnen de cirkel te mikken. Wanneer de totale stabiliteit en perfect mikken bereikt is, vergroot u zonder haperen verder de reeds begonnen trekkerdruk.

Het schot moet vertrekken zonder het wapen te laten bewegen. Het moet omzeggens “bij verrassing” vallen en mag niet “bevolen” zijn. “Bewust” afdrukken op het moment dat u de mikpunten op de ideale plaats waarneemt getuigd van een onvoldoende kennis van de vijfde studie.

Dit doet u aan de trekker “rukken”, waardoor de mikpunten uit hun lijn worden getrokken met een grandioze misser als treffer.

Doorgaans is een té lange miktijd en een slechte voorafdruk hier de oorzaak van.

Bij deze studie moet de coördinatie tussen houding, stabilisatie, zicht, ademhaling en geestelijke beheersing een zo hoog peil van perfectie bereikt hebben dat ; zo dient u het te begrijpen; het OBW uiteindelijk de beslissing neemt op welk ogenblik het schot zal vertrekken. Als alles perfect werd uitgevoerd, zal het “bij verrassing”, dus door het OBW, geloste schot gegarandeerd een goede treffer zijn.

Om de tijd, vanaf het heffen van het wapen tot het lossen van het schot te leren “aanvoelen”, kan u tijdens de trainingen in gedachten de seconden aftellen.

Heffen wapen : -301,302,.....,307,308, NEERLEGGEN !!!

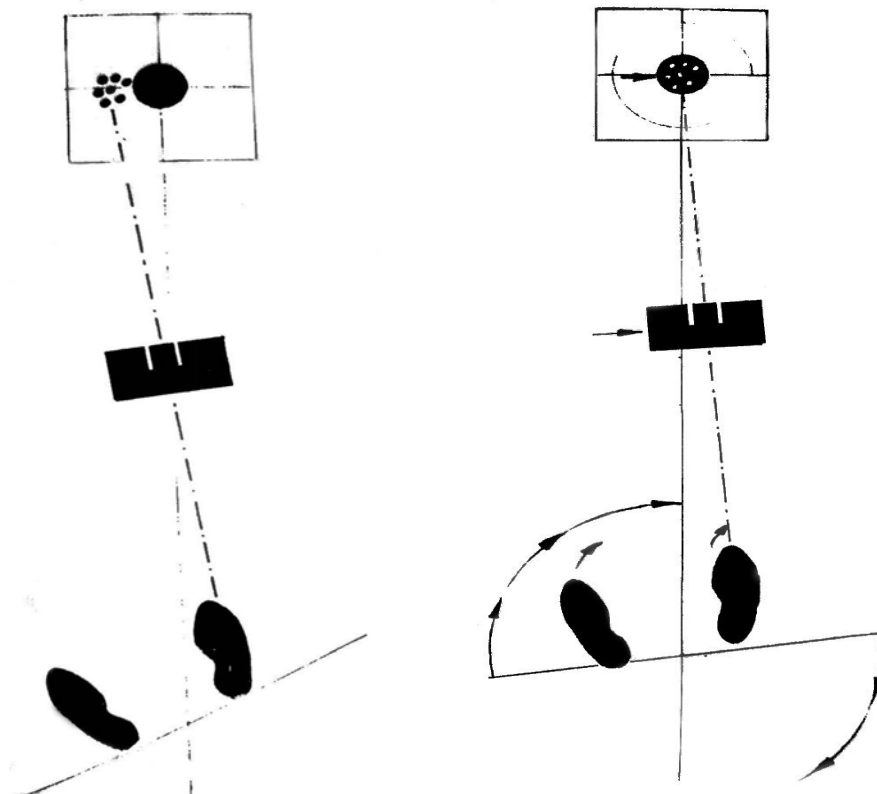
Om de stabiliteit van het wapen en het “aanvoelen” van het trekkermechanisme op het ogenblik van afvuren te vergroten, kan u dit inoefenen door een lege huls op de loop te plaatsen vlak achter de korrel of een recht stokje van zo’n 30cm in de loop te steken.

Bij het vallen van de hamer; dus vertrek van het schot; mag de huls er niet afvallen of de punt van het stokje niet bewegen.

Om de punt van het stokje te kunnen zien, slaat u er op het uiteinde een nageltje in dat als korrel dienst doet.

Dit is een zéér goede methode die u tussendoor kan toepassen terwijl u de schiethouding aanneemt en met gestrekte arm mikt.

Bestaat er de neiging om met de mijkpunten overwegend langs éénzelfde kant buiten de cirkel te dwalen, dan moet u **BEIDE** voeten in tegenover gestelde richting verplaatsen en terug uw individuele houding bepalen tot u niet meer afdwaalt, volgens onderstaande figuur.



Dit moet u zo dikwijls blijven herhalen totdat u niet meer buiten de cirkel afdwaalt.

Uiteindelijk gaat er zich in uw spieren een praktisch onfeilbaar gevoel ontwikkelen voor een perfecte individuele schiethouding.

Doe dan echter niet de grove fout om ze zomaar aan te nemen, maar controleer en corrigeer ze regelmatig.

Deze zevende praktijkstudie draagt een groot aandeel bij om het in de toekomst noodzakelijke “automatisme” te bereiken. Het is dé volmaakte voorbereiding van het schieten van gelijk welke discipline in precisieschieten.

Om een grote fout van heel wat schutters uit te schakelen neemt u vanaf het begin de gewoonte aan om u geestelijk te oefenen door beredeneren, controleren en verbeteren van al uw handelingen tijdens de voorbereiding van een schot, vanaf het plaatsen der voeten tot het lossen van het schot. Dit werd u reeds meerdere malen ingeprent.

Het is tegelijkertijd namelijk een uitstekende remedie tegen de zo gevreesde “track” ofwel faalangst op wedstrijden.

U schakelt er storende negatieve invloeden mee uit.

Zelfs na het lossen van het schot moet u nog even blijven “namikken” en redeneren.

Dit is ook een belangrijke studie waarop we later nog terugkomen onder het hoofdstuk “FOLLOW THOUGHT”.

Een schutter heeft een goed ontwikkelde psychologische beheersing van het schieten nodig om tot het volmaakte automatisme en concentratie te komen.

Gelieve daaromtrent als een voldongen feit aan te nemen dat bij het schieten de basistechnieken, hoe perfect ze ook mogen beheerst zijn, slechts tussenkomen in de resultaten voor amper 40%.

De overige 60% komen volledig voor rekening van de psychologische beheersing van onze schiethandelingen.

Zodat hieruit volgt dat een perfecte techniek alleen een mager resultaat geeft, terwijl een perfecte techniek met een uitstekende psychologische beheersing uitstekende resultaten geven.

Herlees hieromtrent het hoofdstuk in het begin van deze cursus over de bespreking van het pistoolschieten.

20.De achtste praktijkstudie

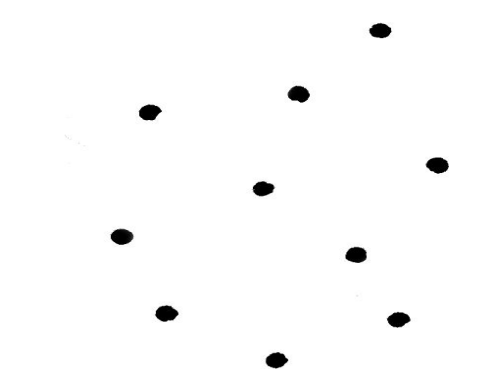
Deze houdt een grote verandering in voor de schutter, het is de eerste keer in deze cursus dat hij met kogels gaat schieten.

In deze studie gaat hij “groepement” leren schieten op de achterkant van een normale schietschijf.

Het is tegelijkertijd een reële toepassing van de uit voorgaande studies verworven kennis, en daarom een zeer belangrijke studie. Psychologisch is ze uiterst belangrijk daar ze de overgaan naar het schieten met kogels inhoudt.

Gebruik ten volle uw verworven kennis uit de zeven voorgaande studies.

1



Als mikzone gebruikt u de achterkant van een normale schietschijf; u moet hierop géén richtpunten gaan zoeken, alleen een volmaakt afdrukken na goede stabilisatie en correct mikken binnen een welbepaalde zone trachten te bereiken.

De trekker bewegen zoals in studie zeven, dus zonder het wapen te beïnvloeden, het schot moet vertrekken na opwaartse armbeweging op het dode moment tussen de laatste uitademing en een nieuwe inademing.

Niet vergeten de kolf in een goede greep te houden en mikken en afdrukken te coördineren.

Oefen zolang tot u een “groepering” der treffers bekomt.

Ik waarschuw u ervoor dat als u nu niet goed de verworven kennis kan toepassen, u onmiddellijk de oefening moet stopzetten en teruggaan tot de studie waar u op blijft steken.

Al dat u nu doet neemt u mee op uw verdere loopbaan.

Laat u daarom ook nooit “tips” op de mouw spelden door zichzelf als topschutter beschouwende valse profeten.

Praat over het probleem met uw trainer om samen te trachten het punt van falen te bepalen en te verbeteren.

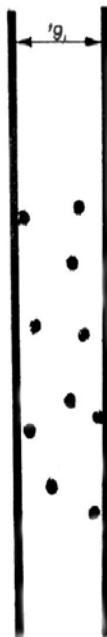
21. De negende praktijkstudie

Deze mag u slechts aanvangen als u de achtste studie volledig onder de knie hebt met een zo klein mogelijke groepering der treffers.

Teken op de witte achterkant van een normale schijf twee verticale lijnen ter breedte van de “9” – ring.

Wanneer de schutter zijn mikpunten tussen deze lijnen niet goed kan bepalen moet de afstand tussen de lijnen vergroot worden.

2



Alles perfect uitvoeren zoals tot nu toe geleerd, doch mikken en afdrukken tussen deze lijnen.

De hoogte der treffers heeft hier nog niet veel belang op voorwaarde dat ze zicht tussen de lijnen bevinden.

Altijd afdrukken na opwaartse beweging, kort mikken, maximum 2 à 3 seconden en afdrukken met gecontroleerde progressieve trekkerdruk op het einde van een uitademing. Door deze studie bekomt men een samenvloeiing van drie coördinatiepunten, namelijk: richten, mikken en afdrukken. Tegelijkertijd krijgt u de opdracht om tussen twee lijnen te mikken en te treffen. Zie de zevende studie voor de uitlijning

Pas na totale beheersing, wanneer u geen afzwaaiers buiten de lijnen meer bekomt, gaan we verder met de tiende studie.

22.De tiende praktijkstudie

Deze is dezelfde als de negende studie maar ditmaal moet u een horizontale lijn bijtrekken aan de onderkant van de kaart. Deze lijn moet zich bevinden aan de buitenkant van de “6”-ring op zes uur, prik hier door de ring tussen de “6” en de “5”.

Dit is een doelbewust gekozen hoogte, daar deze lijn later praktisch overeenkomt met het midden van de mikzone rond de “6”, waarbij uw treffers in het centrum van de schietschijf vallen.

3



Deze studie houdt het aanleren van vier coördinatiepunten in zich :

De drie uit studie negen waar het niet over de horizontale lijn bijkomt.

Maw heeft deze als doel het latere noodzakelijke “wit” tussen korrel en zwarte bol te bepalen.

Stabiliseer correct om zo kort mogelijk tot tegen de horizontale lijn omhoog te komen.

Na perfect mikken en beheerste voorafdruk het schot lossen op het einde van een uitademing.

Beoefen dit zolang tot u dit tot in de perfectie beheert en de treffers zich groeperen in het centrum van de schijf.

23. De elfde praktijkstudie

Dit is de éérste maal dat de ernstig trainende schutter een normale schietschijf te zien krijgt.

Psychologisch gezien is dit weer een grote stap, daar u nu met échte munitie op een échte schijf gaat schieten.

Het is daardoor een zeer belangrijke studie.

Op een gewonde schietschijf trekt u twee verticale lijnen ter breedte van de "9"-ring zoals in de negende studie.

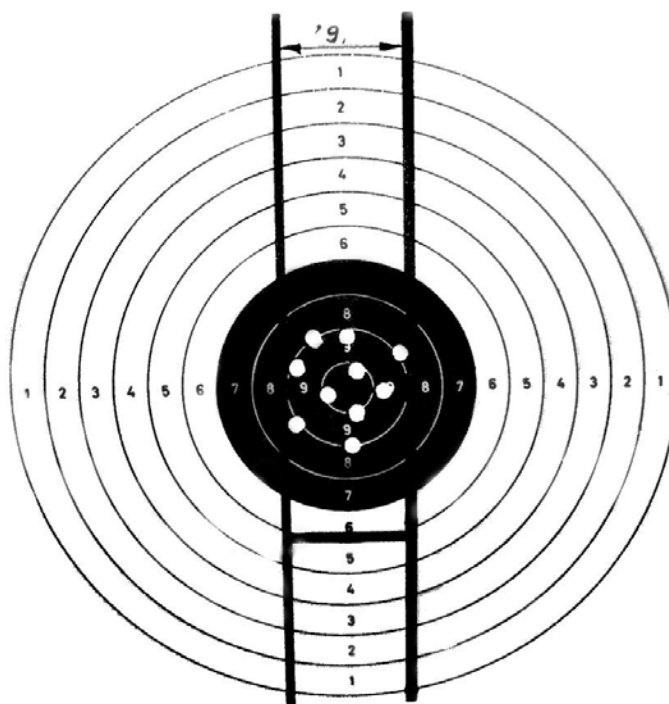
Trek eveneens een horizontale lijn tussen de twee verticale gelijk met de buitenkant van de "6"-ring zoals in de tiende studie.

In deze ruimte zal u zich verder bekwamen om volgende zes coördinatiepunten te laten samenvloeien tot een perfect geheel : ademhaling, stabilisatie, richten, voorafdruk, hoogte (voldoende wit), mikken.

Het spreekt vanzelf dat de ademhaling een zeer belangrijke rol speelt en de handelingen samenvloeien in een perfect automatisme zonder twijfelen of haperen.

Struikelt u bij manier van spreken ergens tijdens het uitvoeren van de gehele cyclus, dan moet u neerleggen en terug opnieuw beginnen. In geen geval trachten te herpakken tijdens de handelingen.

4



U leert door het gebruik van de horizontale lijn met uw aandacht van de zwarte bol weg te blijven en uw concentratie op de korrel gericht houden.

Het laat u toe om voldoende wit tussen korrel en zwarte bol te nemen zonder dat u de storende en verleidelijke neiging voelt om toch maar naar de zwarte bol te kijken, hetgeen zoals u weet een zeer grove fout is.

24. De twaalfde praktijkstudie

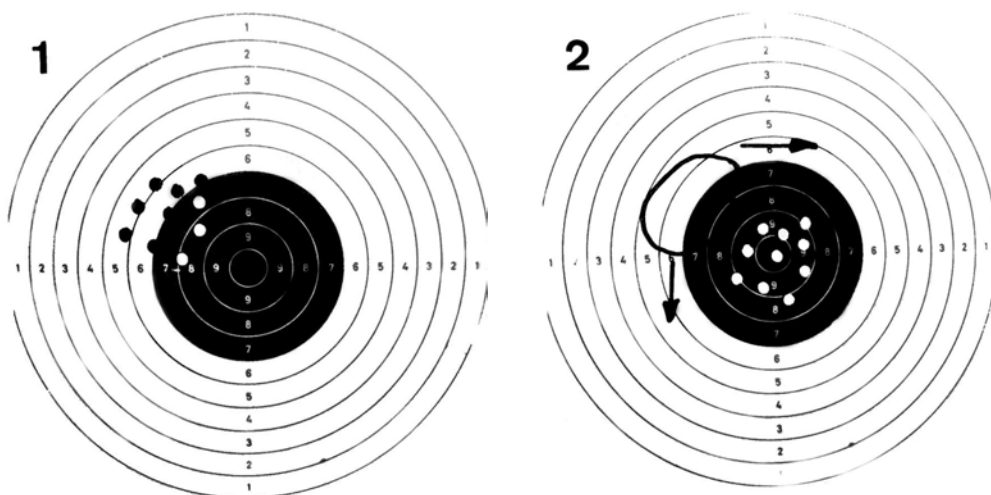
Deze is de beloning voor de ernstige schutter die alle voorgaande studies letterlijk heeft opgevolgd, vooral als hij ze niet heeft willen inkorten; ze bestaat uit twee fazen.

Fase één : Schieten op een normale schijf zonder lijnen.

De tiende studie hernemen op een normale schijf zonder directe controle der afzonderlijke treffers, enkel trachten een groepering der treffers te bekomen.

Hier kan het namelijk nog nodig blijken om verdere verbeteringen op de mikinrichting toe te passen voor hoge of lage treffers, alsook zijwaartse.

Dit noemt men het “ZEROTEREN”, zie afbeelding 1 en 2.



De controle der treffers voor het bijregelen van het vizier gebeurt pas na 10 à 20 schoten; men maakt niet eerder gebruik van de kijker.

Vanzelfsprekend moet men een grote zelfbeheersing op het mikken en afdrukken bereikt hebben.

De wijsvinger moet grotendeels de trekkerweerstand reeds overwonnen hebben in “voorafdruk”.

Dit zal u het mooiste schot door automatisme toelaten.

Vanzelfsprekend moet u dit intrainen tot volledige beheersing en perfect automatisme.

-Het gemiddeld invalspunt : GIP

Men moet het GIP kunnen bepalen om te kunnen zeroteren.

“Zeroteren” houdt dus in dat een groepement treffers, die buiten de door de mikzone bepaalde trefzone vallen, door bijstelling van de mikinrichting verbeterd worden zodat ze in deze trefzone vallen; in het centrum van het doel dus!

Om een correcte bijstelling of “zerotering” te kunnen uitvoeren moet u het GIP van dit groepement kennen.

Bij een groepement van een 10-tal schoten kan u zien waar het middelpunt van dit groepement zich ongeveer bevindt.

Het is er nu om te doen om dit middelpunt te doen overeenstemmen met het middelpunt van de roos, de “10” dus, door de mikinrichting bij te stellen.

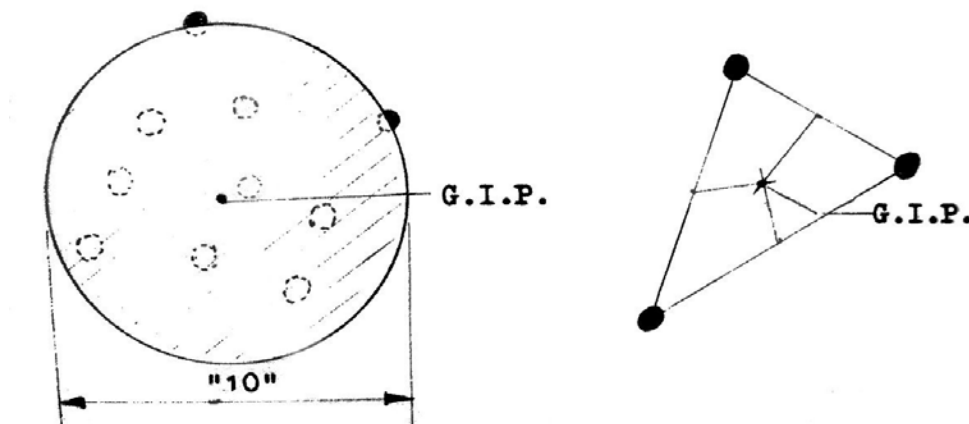
U kan hiervoor een rond kartonnetje nemen ter grootte van de “10”, met in het midden een gaatje.

Als u nu dit kartonnetje zodanig over het groepement legt dat er zoveel mogelijk “10”-en door bedekt en geraakt worden, prikt u het gaatje met een potlood of balpen over op de kaart. Deze stip op de kaart is het GIP voor deze wijze van bepalen.

Om nu het GIP van 3 treffers te bepalen, bijvoorbeeld tijdens een proefreeks van 5 schoten, gaat u als volgt te werk.

Verbindt het middenpunt van elke lijn met de overstaande hoek en u bekomt door het snijpunt van deze lijnen het GIP.

Nu moet u nog dit GIP naar het centrum van de “10” verplaatsen.



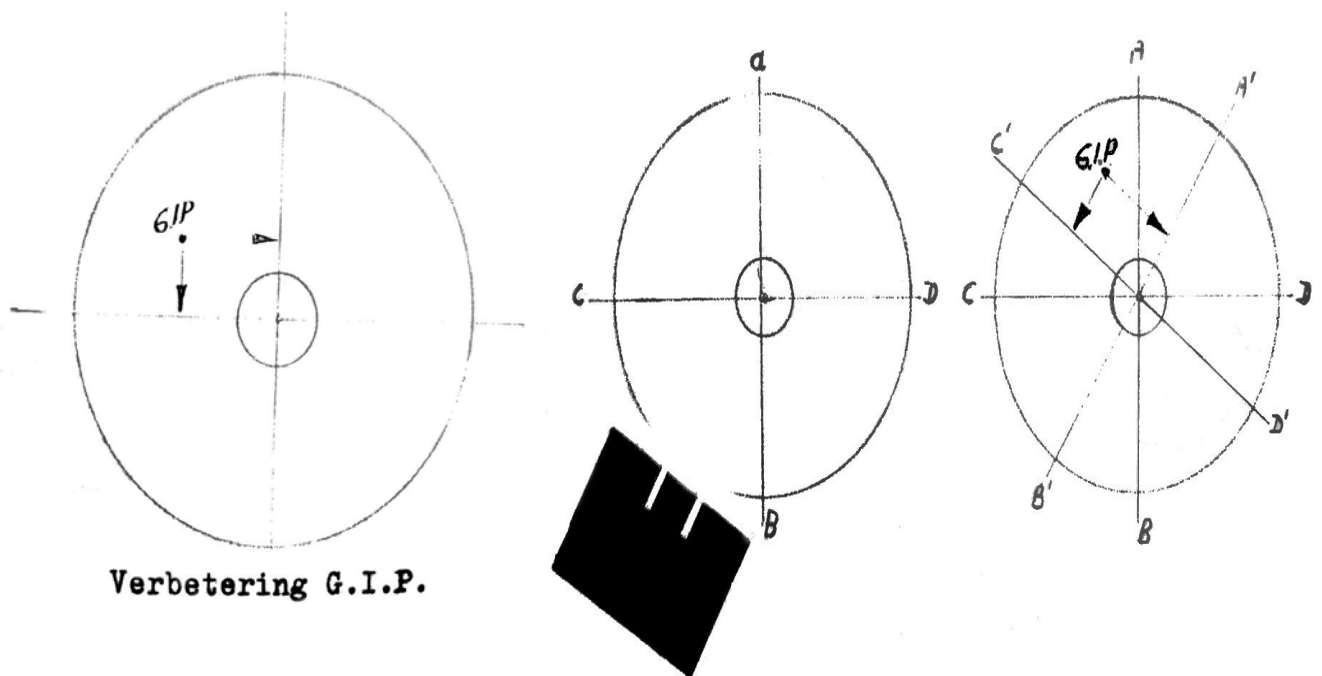
Hiertoe moet u klikken aan de mikinrichting, meestal aan het vizier en bij sommige pistolen aan de korrel.

U moet hiervoor de verplaatsingswaarde kennen van één klik en ook van meerdere kliks samen.

Dit moet u zelf uitzoeken en kennen voor uw wapen, schrijf het op en steek het bij uw wapen.

Nu u het GIP hebt bepaald, kan u opmeten hoever het zich bevindt van het middelpunt van de "10", zowel de horizontale als verticale afstand van de snijdende aslijnen.

Als u nu weet hoeveel het trefpunt zich verplaatst bij één klik horizontaal en één klik verticaal, kan u gemakkelijk het aantal klikken uitrekenen die u moet uitvoeren om beide punten te doen samenvallen.



Wanneer uw houding, uitlijning, ademhaling, mikken en afdrukken correct waren tijdens het schieten van dit groepement, moet u geen twijfel laten bestaan over het aantal uit te voeren klikken als u het GIP exact bepaald heeft. Voer ze in één keer en zonder aarzelen uit! Schiet hierna terug een proefschot om te controleren of de verbetering inderdaad goed was. Naargelang uw schietvaardigheid stijgt, zal u opmerken dat het aantal klikken zal afnemen of verdwijnen. Toch kan het dan nog voorvallen dat u op vreemde standen nog zal moeten klikken, uit reden van verschil in licht, buiten of binnen.

-Kanting:

Is een verschijnsel dat zijn oorzaak vindt in een slechte aangepaste kolf of spierversmoeidheid tijdens wedstrijden, of in een handicap. Hierbij staat het (vierkant) vizier schuin tov de horizontale en verticale aslijnen van het doel, en u dient hiermee rekening te houden bij het zeroteren. U moet dan 2 nieuwe aslijnen creëren op het doel, om juist te zeroteren!!

En denk erom: IN DE “10” MAG U NOOIT KLIKKEN!!! – een hoge “10” is zoveel waard als een lage “10”, en een linkse zoveel als een rechtse!!

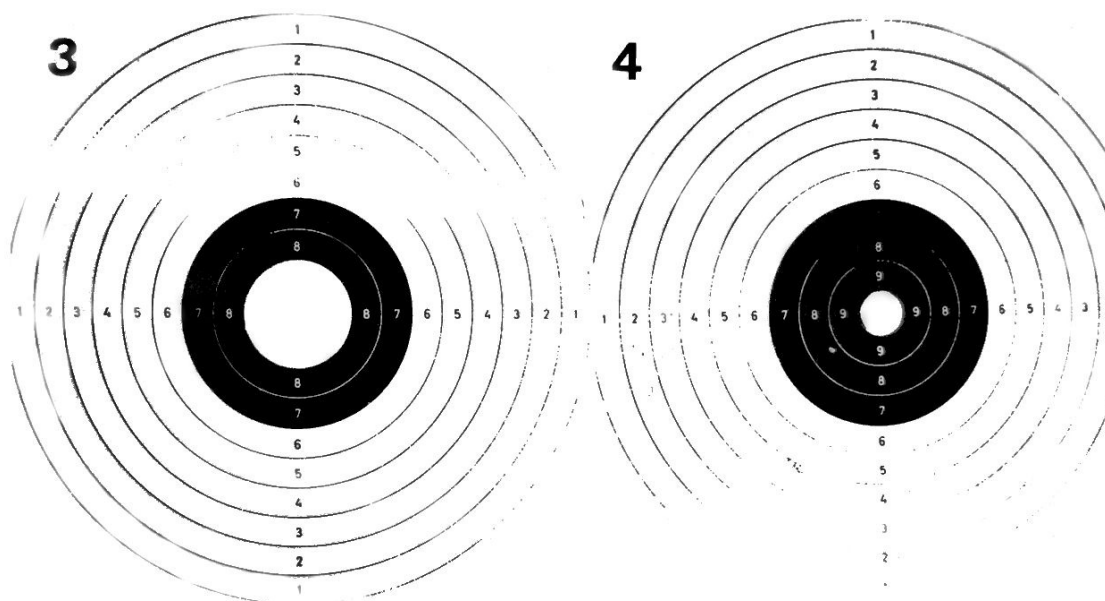
Fase twee : Na een volmaakte verbetering van de miktichting en om de schutter mentaal aan hoge scores gewoon te maken snijdt men eerst de “9” uit de zwarte cirkel, zie afbeelding 3.

Dit om de fouten beter te leren zien en om te achterhalen waarom ze nog gemaakt worden.

De schutter zal hierdoor leren zijn fouten op te merken bij het afgaan van het schot tijdens het namikken, zie “Follow thought”. Dit is een absolute noodzaak, hij moet in staat zijn om de treffers aan te duiden zonder dat hij ze op de kaart te zien krijgt.

Pas na het bekend maken van zijn eigen waardering van een schot mag hij op de kaart nakijken ter controle van zijn “voorspelling”.

Dit laat hem toe een zeer hoge graad van zelfbeheersing en concentratie te bekomen en het schot te laten vertrekken na een volmaakt automatisme der coördinatiepunten.



Wanneer de treffers niet meer buiten de “9” vallen gaat u verder met de studie op de “10”.

Dit is de opperste mentale training en draagt eveneens bij tegen de faalangst op wedstrijden.

Omdat hierbij geen punten te zien zijn, wordt u niet beïnvloed door hoge scores; u wordt enkel geconfronteerd met uw fouten.

25.De dertiende praktijkstudie

Is er een van de totale, ver doorgevoerde zelfbeheersing.

Het schieten met controle van de behaalde punten :

Bij deze studie moet u kampen met uzelf zoals u reeds doet vanaf het begin van deze cursus.

Alleen door een grote zelfbeheersing, concentratie, psychische voorbereiding met een perfecte techniek wordt het een gewoonte om het maximum uit uw mogelijkheden te halen.

U moet er tevens een vaste regel van maken om het resultaat van elk schot afzonderlijk te vergelijken met uw “aangekondigde waardering”.

U moet also de oorzaak en het waarom leren ontdekken van een slechte zowel als van een goede treffer om er na rijp beraad eventueel aan te verbeteren.

U moet een door u te bereiken norm vooropstellen in functie van uw verworven kunde, die u moet trachten te bereiken. Deze norm moet u telkens verhogen in functie van het nieuw verworven peil.

Na periodes van individuele oefening kan u volgens de bereikte normen verschillende methodes gebruiken. Het afwisselen ervan verzekerd geslaagde oefeningen welke nooit eentonig zullen zijn.

U kan ook een evenwaardige partner zoeken en schietoefeningen houden per niveau. Hierbij moet u steeds alle tot hiertoe geziene studies toepassen. Weet dat de samenwerking tussen het oog en het OBW een belangrijke en beslissende rol speelt. Door een weldoordacht verstandig gebruik van het oog en hersenen, bekomt men het vereiste automatisme voor het afdrukken op het juiste ogenblik. Volgehouden en volmaakt e concentratie van het oog op de mijkpunten laat het OBW toe om tussenbeide te komen bij het afdrukken. Denk aan het in het OBW opgeborgene cliché van het perfecte schot en de bemoeizucht van het geheugen.

Men bekommt dit door de gewoonte aan te nemen om steeds een volmaakte miklijn te hebben samen met een perfecte trekkerdruk.

Eens op de ideale plaats zal het schot automatisch vertrekken.

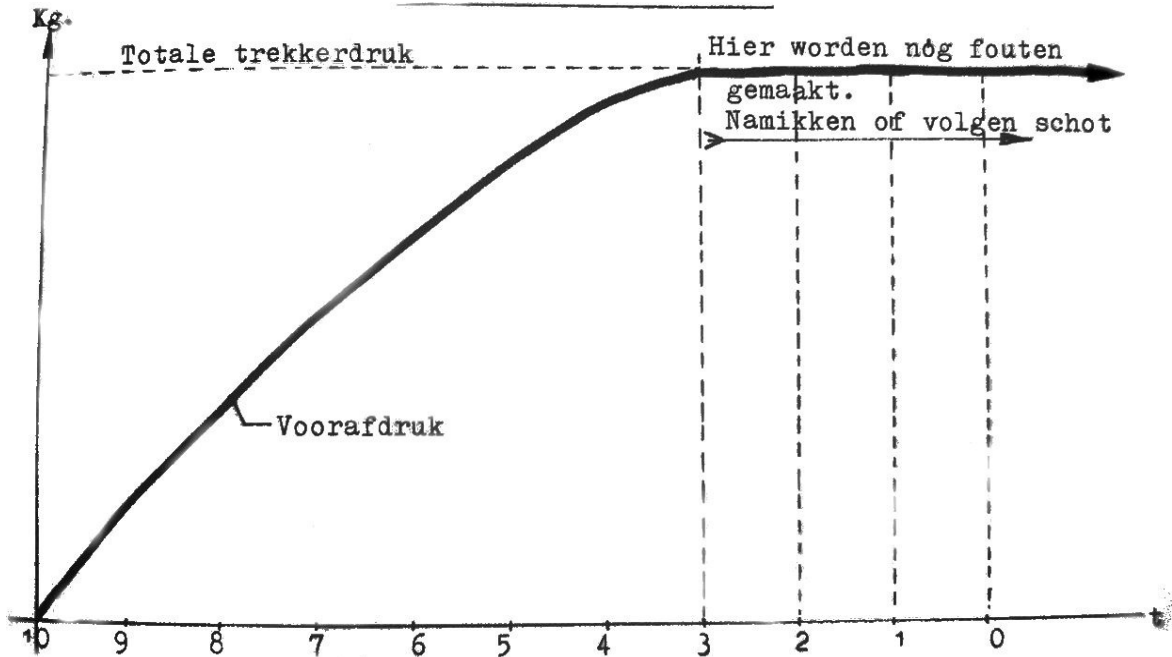
Wanneer u deze studie hebt doorlopen moet u enkel nog leren schieten in competitiesfeer.

Wanneer u deze cursus grondig en “toegewijd” hebt gevolgd en beheerst zal u er zonder veel problemen vanzelf doorgaan; doch wees gewaarschuwd : leer éérsst gaan en daarna lopen !!

**Oppassen voor het fenomeen van een reeks “10”-en te schieten terwijl u niet in staat bent om ze emotioneel te verwerken !!!
Leer een “10” zonder emotie waarderen als het resultaat van een perfecte voorbereiding.**

26.De "Follow thought"

- DE "FOLLOW TROUGHT" -



Dit is het werkelijke volgen van het schot ofwel het "namikken".

De "10" graduatie is slechts fictief en stemt niet overeen met één seconde.

Het gaat er slechts om u duidelijk te maken wat er na de afdruk nog allemaal kan gebeuren.

De voorafdruk op de figuur is eigenlijk maar het allerlaatste deel van de totale afdruk.

De trekkerdruk duurt tot 3.

- Op 3 gebeurt de loshaking en vallen van de hamer.
- Op 2 gebeurt de percussie van het slaghoedje.
- Tussen 2 en 1 is er de ontbranding van het kruit met gasdrukopbouw.
- Tussen 1 en 0 is er de weg van de kogel in de loop.
- Op 0 verlaat de kogel de loop; pas dan begint de kogel aan zijn definitieve baan en NIET EERDER !!

U zal dus wel begrijpen dat er tussen 3 en 0 nog van alles kan gebeuren dat de baan van de kogel kan verstoren.

Elke reactie tussen 3 en 0 heeft voor gevolg dat de richting van het wapen kan veranderen en aldus de kogel uit zijn baan brengt alvorens ze begonnen is.

Dit is de reden dat het schot bij verrassing moet vertrekken alvorens uw reflexsysteem heeft kunnen reageren en moet gevolgd worden door het zeer belangrijke “namikken”.

27.Hoe kan u ontspannen schieten en toch hoog scoren?

Veel schutters begaan de zeer grove technische fout om de korrel absoluut op een precieze plaats op de schijf te houden met het idee zeker een “10” te schieten.

Deze plaats is meestal het cijfer “6” onder de zwarte bol.

Hierdoor gaan ze veel te lang moeten mikken waardoor de concentratie op de korrel verzwakt en het automatisme verstoord worden.

Daarom moet u weten dat deze ideale plaats waarbij men een “10” schiet zich slechts sporadisch in een fractie van een seconde vertoont.

Tijdens deze fractie zou dan het schot moeten afgaan, wat slechts mogelijk wordt na lange training en een compleet automatisme terwijl u “ZONE” mikt.

Tijdens deze korte periode moet de coördinatie tussen handgreep, mikken in de zone en afrukken een perfect samenvloeiend automatisme bereikt hebben naar dit kritische moment toe.

Dit is de hoogste perfectie, al kan dit voor velen een utopie blijven.

Zelfs nu zal het beoogde resultaat niet altijd bereikt worden en zeker niet voor ieder schot.

De schutter is geen robot of computer.

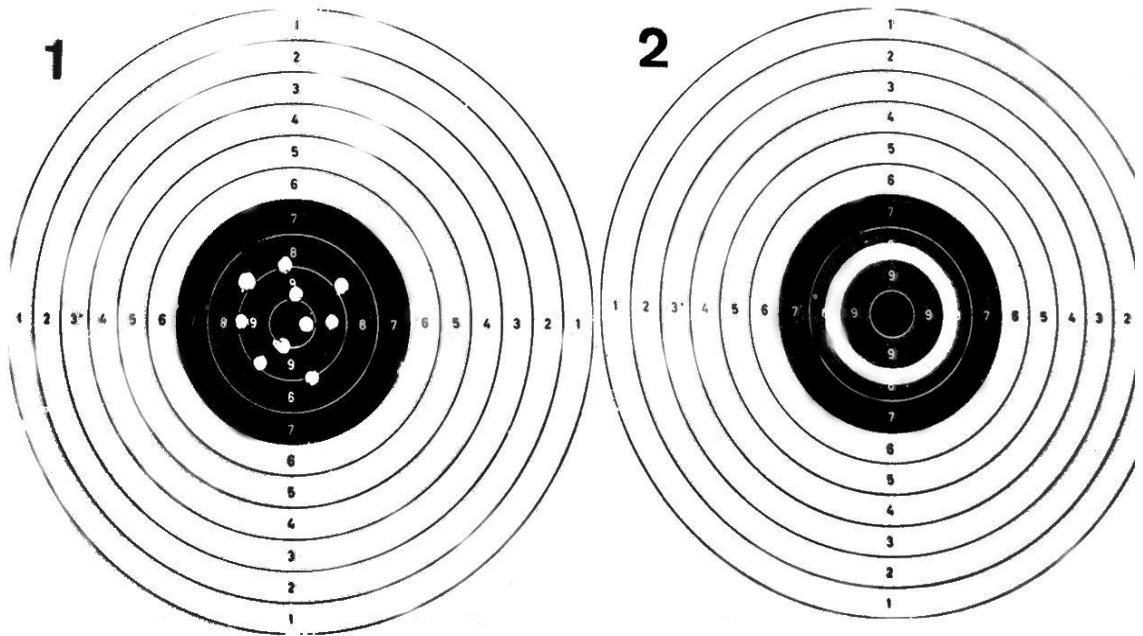
Dit is het probleem: niemand kan oneindig lang stabiliseren, hoewel de een langer dan de ander alnaargelang de persoon.

Door een te lange stabilisatie verliest men het voordeel van het automatisme en de concentratie wordt afgestompt.

Men verbruikt ook nutteloos te veel zuurstof, spier- en zenuwenergie.

Wat staat er ons dan te doen?

Ons nuchter verstand gebruiken want er bestaat een tegenzet voor, zie figuur 1 en 2.



U weet dat een “9” nog als dusdanig aangerekend wordt als de lijn tussen de “8” en “9”-ring nog “ingebeten” werd.

Dit geeft een veel grotere doormeter van mikzone, namelijk 36,8mm ipv 28mm op een luchtpistoolschijf; dit wordt in figuur 1 verduidelijkt.

De doormeter van de kogel, min een fractie om hem in de lijn te laten bijten, moet langs de ganse omtrek van de “9” worden bijgeteld.

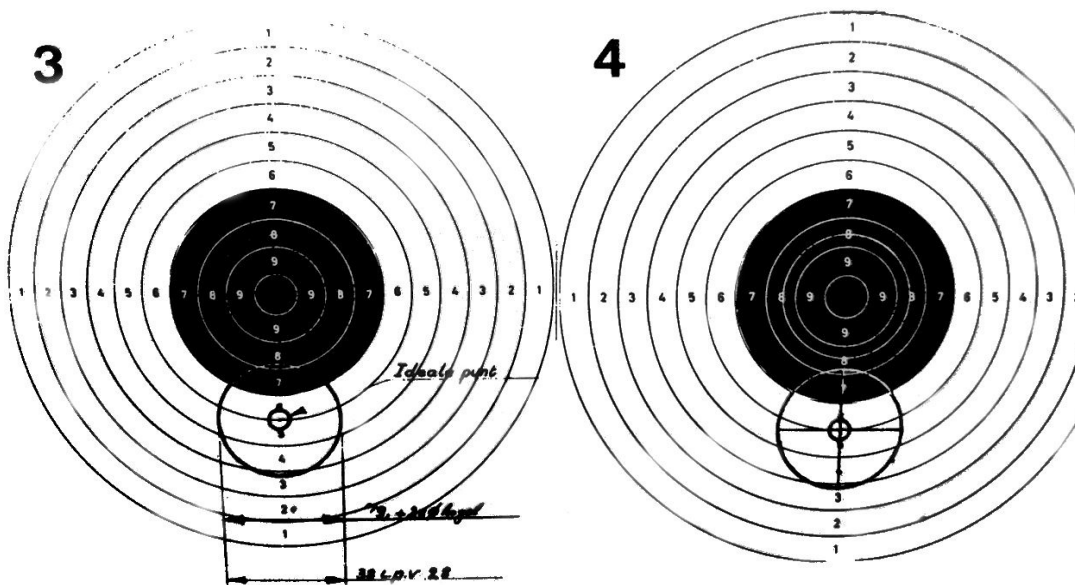
Het voordeel voor de klaarkijkende schutter is overduidelijk, zie figuur 2.

Laten we dit eens praktisch bekijken in figuur 3.

Als we op de schijf, rond het ideale punt waarop we een “10” schieten, een cirkel trekken van 36,8mm (voor luchtpistool), bekomen we een veel grotere mikzone om binnen te mikken.

Wat moet men dan doen?

Heel eenvoudig uw mikpunten binnen deze cirkel brengen en het automatisme laten werken tijdens opperste concentratie.



Neem echter nota dat u zich deze cirkel moet inbeelden want het zal op wedstrijden niet geapprecieerd worden als u hem op uw kaart tekent.

Eventueel kan u zich nog een kruis binnen deze cirkel inbeelden.

Zie figuur 4.

Bij trainingen mag u natuurlijk daadwerkelijk dit alles op uw schietschijf tekenen.

Het is een zeer geschikt hulpmiddel tijdens het mikken.

U bekomt zodoende een “centerpunt”, de ideale plaats, waardoor u uw afwijkingen beter kan bepalen.

Bega echter niet de onvergeeflijke fout om de concentratie van het oog welke op de korrel gericht was te laten afdwalen naar dit “centerpunt”.

Op deze manier; door gebruik van cirkel, kruis en centerpunt; zal het schot na opperste concentratie en korte miktijd onder de gunstigste voorwaarden de loop verlaten.

Zonder problemen zal u op deze manier moeiteloos (!) een “9” scoren en u zal geen geforceerd “afrukken” meer hebben.

Dankzij deze methode hebt u zeer weinig zuurstof, zenuw- en spierenenergie verbruikt en er treedt geen vermoeidheid van het oog op omdat het ganse proces van het schieten vlot verloopt.

Als u de mikpunten binnen deze cirkel weet te houden bij het afgaan van het schot, hebt u met zekerheid een “9” met zelfs evenveel kans een “10” bekomen.

28.Individuele schiethouding en natuurlijke uitlijning.

Het is door de leerling-schutter zeker te begrijpen dat ieder mens afzonderlijk; en dus elke schutter apart; onderlinge verschillen vertoont in zijn normale dagelijkse lichaamshouding.

Dit is natuurlijk en normaal, daar wij allemaal een verschillende gemoedsrust en een verschillende manier van staan en bewegen hebben, al zijn die verschillen soms klein. Zij kunnen aangeboren zijn (misvorming) of voort komen uit onze normale dagelijkse bezigheden.

Zo bijvoorbeeld zal een kantoorclerk een andere houding hebben en zich anders bewegen dan een bouwvakker of havenarbeider.

Als schutter moeten zij allen een houding zien te vinden welke zij tijdens het schieten, zonder spierspanning als gemakkelijk en comfortabel ervaren.

In de eerste praktijkstudie worden de basisregels voor het bepalen van schiethouding uitgelegd.

Iedereen, kantoorclerk of havenarbeider moet hiervan vertrekken en naargelang het nodig blijkt voor zijn individuele, comfortabele schiethouding, mag men eventueel hiervan afwijken.

Let wel! Hier sluit men soms een compromis, en elk compromis kan punten kosten!

Daarom moet men erop letten dat de volgende punten steeds geëerbiedigd worden tijdens het schieten.

De kniegewrichten moeten in gesloten positie blijven, doch niet te krampachtig, terwijl de dij- en bilspieren tegelijkertijd ontspannen.

Linkerschouder, -arm, -hand en borstspieren zijn ontspannen. Ondervindt men ergens spanning, dan duidt dit op hoge spierbelasting.

Zoals in de eerste praktijkstudie wordt uitgelegd, lijnt men zich uit in de schiethouding terwijl de spieren van de schietarm gelijkmatig belast zijn.

Dit kan men controleren en in de geest inprenten op volgende wijze: Wanneer men op de verticale lijn mikt (eerste

praktijkstudie) kan men het gevoel van gelijkmatig belaste armspieren geestelijk leren beheersen wanneer men de ogen sluit.

Vervolgens zwaait men de schietarm even omhoog, neer, links en rechts (dit alles nog steeds met gesloten ogen) en mikt vervolgens in gedachten terug op de verticale lijn.

Daar u nu niet de lijn of de mikpunten ziet, laat u het gevoel van de armspieren op uw geest inwerken.

Wanneer u nu het gevoel bekommt dat u nu comfortabel en met gelijkmatig belaste armspieren op de lijn mikt en aanvoelt dat u alzo nog gerust een tijdje kan blijven staan, opent u de ogen en kijkt of de lijning keep-korrel-verticale lijn overeenstemt met uw gevoel.

Hebt u dan links of rechts een afwijking ten opzichte van uw “blind-mikken, dan herneemt u dit telkens weer tot de lijning na het openen der ogen correct is.

U leert alzo uw correcte schiethouding en uitlijning “aanvoelen” tot in de kleinste spiervezels.

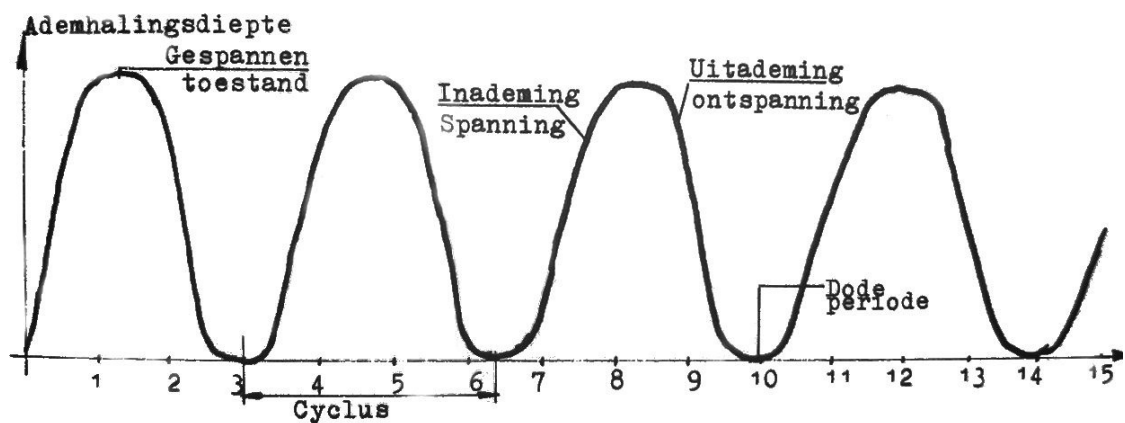
U moet; bij manier van spreken; blindweg en uitsluitend op uw gevoel kunnen uitlijnen op het doel.

29. Het beheersen van de ademhaling tijdens het schieten.

Wanneer u het hoofdstuk over de ademhaling goed bestudeerd en begrepen heeft, zal u opgemerkt hebben dat een inademing spierspanning vereist met op het einde ervan een gespannen toestand die snel opgevolgd wordt door het ontspannende uitademen.

Aan het einde van een uitademing zijn we dus het meest ontspannen en het minst in beweging.

Hierna kunnen we zelfs nog een korte periode verdere zonder ademnood. Het is dus duidelijk de meest geschikte periode voor het geconcentreerd mikken en het lossen van een schot! Het ligt dus aan u om deze periode te bepalen om er optimaal gebruik van te maken.



De opeenvolgende ademhalingscycli op de figuur zijn slechts een voorbeeld; niet iedereen ademt identiek hetzelfde in- en uit zoals hierop weergegeven.

De cyclustijd zal dus voor iedereen verschillend zijn.

Een aangepaste ademhalingsmethode is dus van het grootste belang tijdens wedstrijden en schietoefeningen die zeer lang kunnen duren.

Een slechte beheersing van de ademhaling heeft een slechte invloed op de schietprocedure en zeker wanneer de concentratie en het automatisme door ademnood worden verstoord.

Het is duidelijk dat u onmogelijk goed kan mikken of een perfect schot lossen met een op- en neer deinende borstkas, daar deze bewegingen voortgeplant worden op de schietarm. U ziet hier dus duidelijk het voordeel van de buikademhaling.

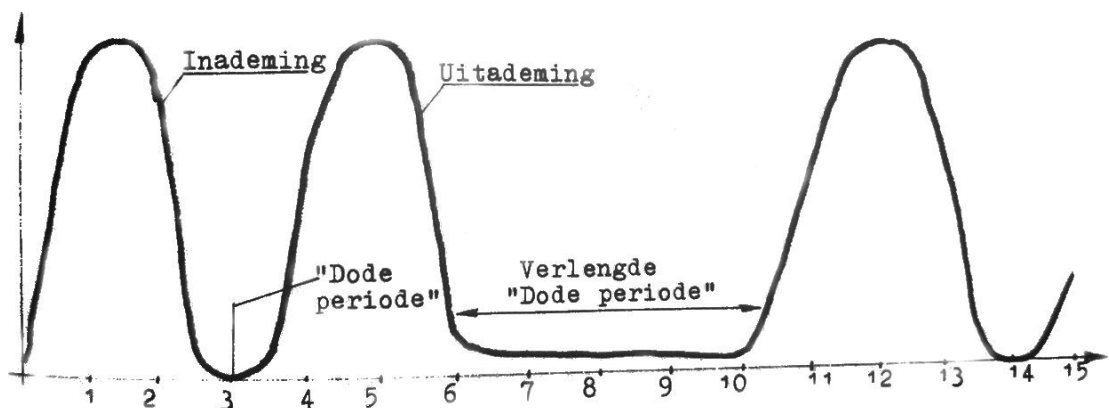
Een goede ademhalingsmethode is dus vereist om de onbeweeglijkheid tijdens het mikken en afdrukken te bevorderen.

Daar u ook tijdens het initieel richten, mikken en afdrukken niet zonder zuurstof kan, is het eens te meer duidelijk dat u de ademhaling moet leren aanpassen en beheersen in functie van deze handelingen voor een bepaalde schietdiscipline; hier dus voor het fixe- of precisieschietsen.

Daarom moet u de ademhaling zo regelen dat u op het ogenblik van het lossen van een schot in de "dode periode" gekomen bent na het einde van de uitademing.

Tussen een natuurlijke uitademing en inademing ligt een "dode periode", welke u door training kan verlengen zonder ademnood te krijgen en dus toch te blijven doorademen tijdens de ganse schietprocedure met voldoende zuurstofvoorraad tijdens mikken en afdrukken.

Door ademhalingsoefeningen kan deze periode aanzienlijk verlengd worden tot zelfs 5 à 7 seconden, zonder spanning of inademingdrang.



Zoals u kan opmaken uit de ademhalingscurve valt het zeer duidelijk op dat het schot dus het beste kan gelost worden tijdens de "dode periode".

De ganse cyclus van aangepast inademen en uitademen gaat gelijktijdig gepaard met het heffen en neergaan van de schietarm tijdens het initieel richten.

Zodanig dat een inademing gepaard gaat met een hefbeweging van de schietarm, en een uitademing samenvalt met neergaan van het wapen, waarbij aan het einde van de laatste uitademing, voor het geconcentreerd mikken en afdrukken, de laatste neergaande beweging overgaat in een kort heffen tot de mikzone.

De “dode periode” wordt dan gebruikt voor een hoog geconcentreerd mikken en beheerst afdrukken.

Dit alles kan u zelf duidelijk opmerken als u de ademhalingscurve, bewegingscurve en trekkerdrukcurve op één as samenbrengt.

Dit kan u bekijken op bladzijde 36 waar ik deze curven samenbracht om het verband ertussen aan te tonen.

30..De bewegingscontrole tijdens het schieten.

In het hoofdstuk over de ademhaling tijdens het schieten merkt u het directe belangrijke verband tussen beweging en ademhaling.

Opdat u een precieze treffer zou kunnen scoren is het noodzakelijk dat het wapen gedurende een korte tijd; mikken en afdrukken; zo onbeweeglijk mogelijk gehouden wordt, tot dat het schot vertrokken is.

Door een perfect uitgelijnde schiethouding is de beweging van de schietarm verticaal goed uitgelijnd, zonder zijdelingse afwijkingen.

Er blijft dan enkel nog de verticale beweging te controleren op hoogte en beheersing in de mikzone.

Verder is er dan ook nog de beweging van de trekkervinger.

Deze wordt onder controle gehouden door een constante, progressieve druk recht naar achter, zodat deze beweging geen invloed uitoefent.

Niettegenstaande een volmaakt evenwicht en beheersing van de spieren, is ons lichaam steeds in beweging, zij het dan alleen maar door het kloppen van het hart.

Hieruit volgt direct dat u zeer rustig uw handelingen volbrengt.

Als u het wapen op de mikzone richt, merkt u dat de loopmond beweegt.

In het begin bij het heffen en initieel richten is deze beweging nog tamelijk groot, doch naarmate het evenwicht van het spierstelsel stijgt, verkleint de beweging en de miklijn wordt zuiverder.

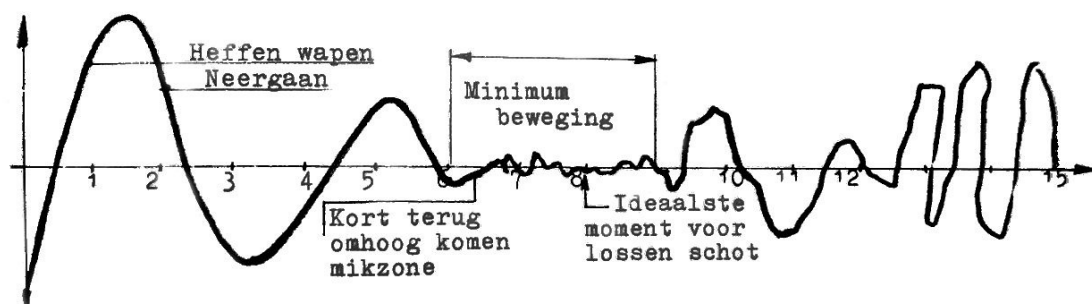
Daarna zal de beweging terug vergroten door algehele vermoeidheid.

Een totaal bewegingloos lichaam bestaat eenvoudig niet, of u moest het gaan zoeken op een kerkhof; onder de grond wel te verstaan!!

Wanneer u zoals geleerd, tot een perfecte schiethouding gekomen bent, komt het er dus op aan om de beweging van de schietarm zo goed mogelijk te beheersen en positief te gebruiken tijdens het richten.

Aldus is hij praktisch onbeweeglijk te krijgen tijdens het geconcentreerd mikken en afdrukken.

Door training kan u de minimumbeweging uiteindelijk verlengen, zoals reeds eerder de “dode ademhalingsperiode” kon verlengd worden.



De op- en neerwaartse beweging van het wapen verloopt op natuurlijke wijze over de verticale lijn door het centrum van de mikzone.

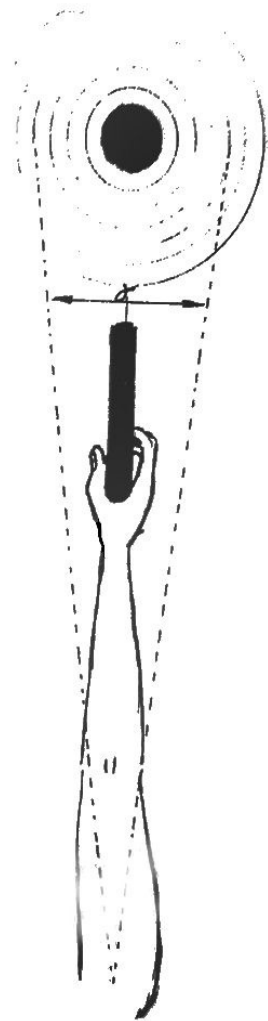
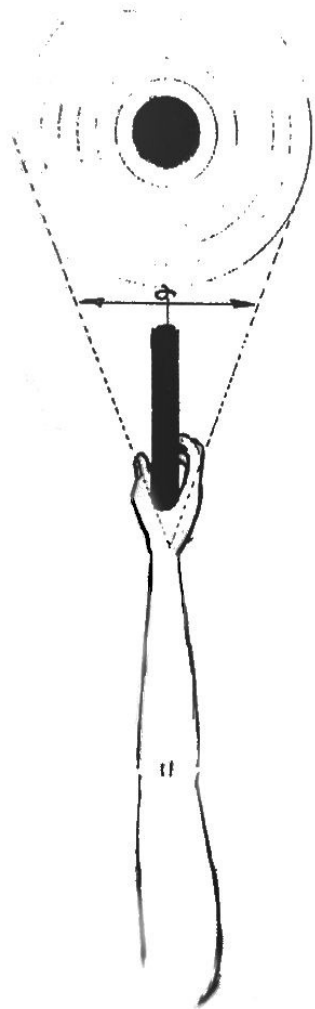
Hiervoor, in de grafiek van de bewegingscurve, ziet u hoe de beweging van de schietarm uitdeint in een minimumbeweging met een korte periode van praktische onbeweeglijkheid. Hierna wordt de beweging terug groter.

Deze periode moet uiteraard samenvallen met de “dode periode” van de ademhalingsbeheersing, zodat ze samen optimaal benut worden voor een kort geconcentreerd mikken en afdrukken.

Ik moet er ook de nadruk op leggen dat het richten en mikken moet gebeuren met vol gestrekte arm en pols, echter niet krampachtig.

Eventuele correcties mogen enkel met het lichaam en de schouder uitgevoerd worden; zie zevende praktijkstudie.

Een correctie met de pols veroorzaakt een grotere afwijkingshoek dan een correctie met het lichaam en schouder. Dit wordt u duidelijk gemaakt in onderstaande figuur.



31.Trekkercontrole bij het schieten.

U zal reeds lang begrepen hebben, dat om een perfecte treffer te scoren het schot moet vertrekken na een goede voorafdruk, tijdens minimumbeweging en in de “dode periode” van de ademhaling.

Dit wordt optimaal in de hand gewerkt door een geconcentreerd voorbereide progressieve voorafdruk, eindigend op een moeiteloze, soepele afdruk op het exacte moment.

Het is duidelijk dat een trekkerweerstand van bijvoorbeeld 50gram op het kritische ogenblik meer te prefereren valt dan de volle weerstand van 1360gram.

Als logische gevolgtrekking hieruit begrijpt u best dat u de trekkerweerstand op het moment van de afdruk, zoveel moet verminderd hebben, dat u het schot zonder storende beweging moeiteloos kan laten vertrekken.

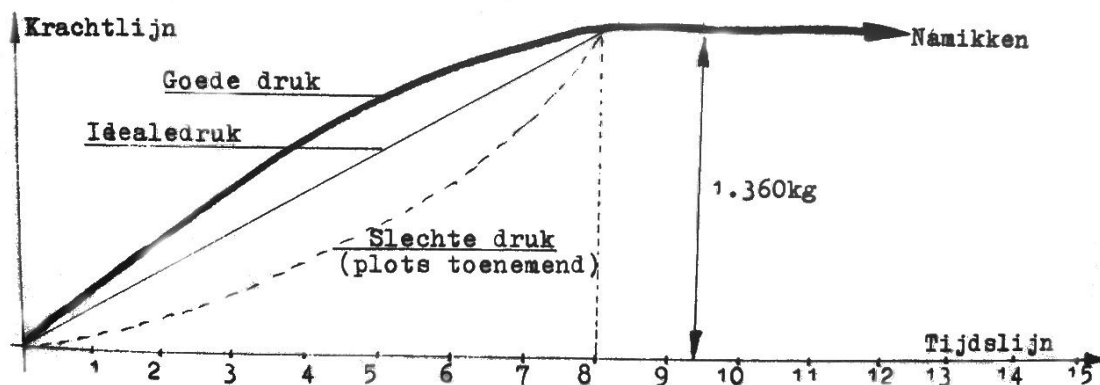
Hoe kleiner de trekkerweerstand dus geworden is, hoe idealer hij is voor het afdrukken op het voordeligste ogenblik.

Hoe kunnen we dit nu bekomen??

Relatief eenvoudig; door vanaf een perfecte uitlijning, wanneer de minimumbeweging bereikt gaat worden, de trekkerdruk constant progressief op te voeren, zodat de trekkerweerstand naar het kritische moment toe stelselmatig afneemt van 1360gr.... 1000gr....800gr....500gr...200gr....100gr....50gr.....0gr!!! Nogmaals ; deze druk dient recht naar achter te geschieden, in het verlengde van de miklijn, met vloeiende vingerbeweging zonder haperen of stoppen, totdat het schot vertrekt.

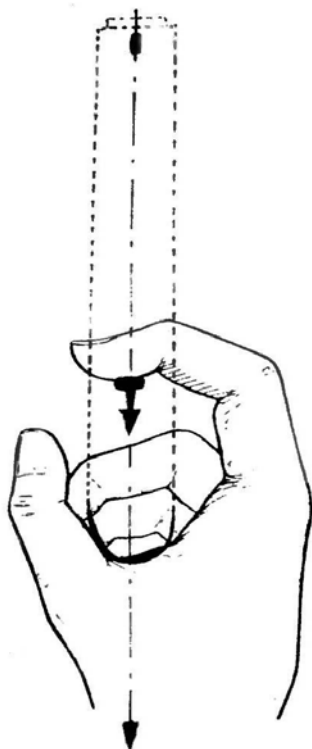
Op ditzelfde moment moet de bewegingscyclus in zijn ideaalste minimumfaze gekomen zijn, de ademhaling in de “dode periode” en het mikken zijn maximale concentratie bereikt hebben.

Voor deze coördinatie zie bladzijde 36.



Uit het voorgaande kan u ook opmaken dat de beweging van de trekkervinger geen op zichzelf staande actie is, maar dat hij deel uitmaakt van een perfect gecoördineerd geheel, waarin een goede ademhalingstechniek, beheerste bewegingscontrole en zuiver geconcentreerd mikken samenvloeien naar een perfect automatisme bij afdrukken.

De beweging van de trekkervinger geschiedt volledig onafhankelijk van de andere vingers. Deze hebben enkel tot taak het wapen bewegingsloos en zuiver gericht te houden in een perfect constante handgreep. Herzie de vijfde praktijkstudie.

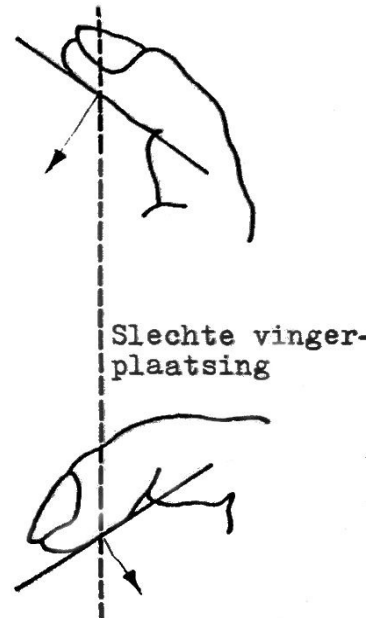
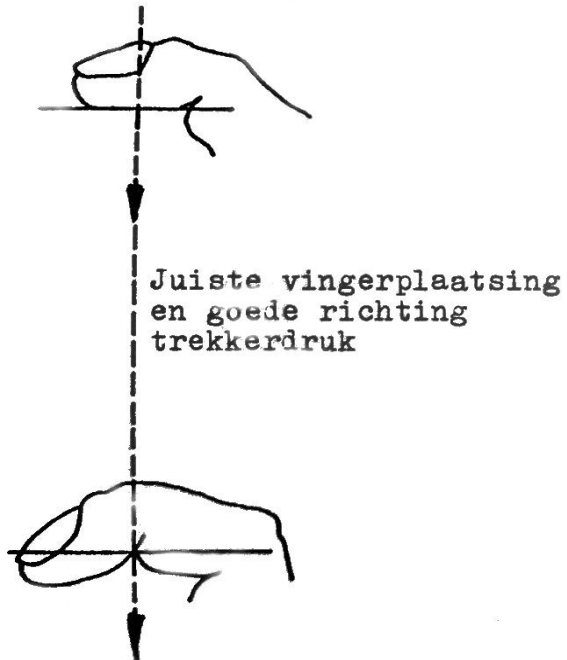


Hier ziet u de foto van bladzijde 27 getekend.

U ziet hierop duidelijk :

- De aslijn (miklijn) doel-mikpunten-oog
- De plaatsing van de trekkervinger en de richting van de trekkerdruk
- De goede plaatsing van het wapen in de hand
- De goede houding van de duim
- De haakse plaatsing van de vingers om de kolf

Let ook op de open ruimte tussen het wapen en de wijsvinger



32.De “Follow thought” en ontspanning na het schot

De “follow thought”, of het “namikken”, is een absolute must. Na het lossen van een schot, in gelijk welke discipline, dient steeds het verloop van de miklijn te volgen door “namikken”.

Na het lossen van een schot is het schieten nog niet afgelopen. Ten eerste kan u na het “0”-punt van de trekkerdruk de kogel nog steeds uit zijn baan brengen door bepaalde oorzaken. Tweede, moet u in staat zijn om door het namikken de treffer op de kaart te bepalen, nog voor u hem door de kijker hebt gezien.

Na het “0”-punt van de trekkerdruk is er nog de percussie, gevolgd door de weg van de kogel in de loop. Op het ogenblik dat de kogel de loop verlaat is er pas het “0”-punt van het schot; pas dan begint het echte traject van de kogel en niet eerder. Tussen beide “0”-punten kan er nog iets gebeuren dat de kogel uit zijn baan kan brengen.

Bijvoorbeeld door een slecht afgestelde “triggerstop”, een plotse niet te voorziene spiertrekking, een “bevolen” schot, enz...

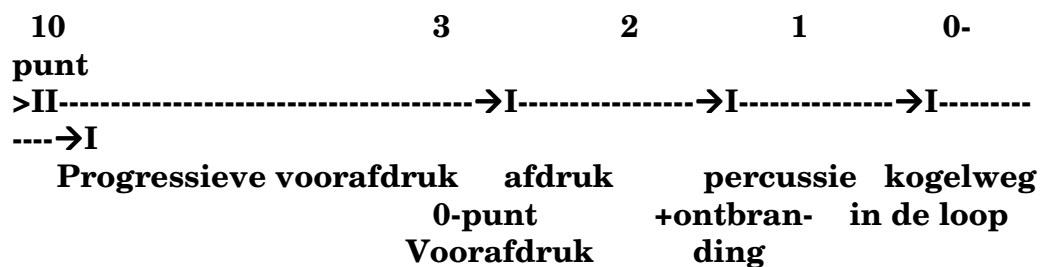
Door deze oorzaken raakt het wapen heel even uit zijn lijning en de vertrekkende kogel stoot zich door de mondingsgassen op de loopmond af in een totaal andere richting. Dit is mede een van de redenen om het schot “bij verrassing” te laten vertrekken na een constant opgevoerde trekkerruk, en gevolgd moet worden door het “namikken”.

Daarom moet de stof van deze cursus grondig gekend zijn opdat u zou begrijpen waarom en welke vele factoren voor het lossen van een schot een welbepaalde rol spelen.

In de vector hieronder stemt de 10-graduatie niet noodzakelijk overeen met één seconde.

De voorafdruk duurt in feite langer dan 7/10, doch er is geen maatstaf.

Het gaat hier slechts om een verduidelijking om aan te tonen dat er nog heel wat kan gebeuren tussen de beide “0”-punten



De progressieve voorafdruk van 10 tot 3 is slechts het laatste deel van de totale voorafdruk, hij duurt in feite veel langer.

- Tussen 3 en 2 gebeurt de “afdruk”, dwz het loshaken en vallen van de hamer.
- Tussen 2 en 1 is er de percussie en de ontbranding van het kruit.
- Tussen 1 en 0 volgt het traject van de kogel in de loop.
- Pas op het 0-punt begint de kogel aan zijn echte, onbeïnvloedbare baan en niet eerder.

U moet ook nog even blijven “namikken” met volle concentratie op de korrel, een korte tijd na het vertrek van het schot.

U moet de allerlaatste positie van de korrel in de keep, vlak voor en tijdens het “wippen” van de loopmond door de ontbranding, scherp observeren, en in gedachten houden. Aan dit “wippen en terugvallen” van de korrel in zijn allerlaatste positie moet u de treffer in de kaart kunnen situeren.

Het is de allerlaatste stand van de korrel in de keep die aanduidt waar de treffer zich bevindt.

Hierna laat u langzaam de arm zakken terwijl u de concentratie eveneens langzaam afbreekt.

Denk hierbij aan het gevoel in uw spieren terwijl u ze één voor één spant en ontspant.

Haal enkele malen diep adem en normaliseer de ademhaling, terwijl u in gedachten het voorbij schot grondig analyseert. Controleer dan door de kijker of uw aankondiging van de treffer overeen stemt met de werkelijkheid; dit moet u doen voor elk schot afzonderlijk, daar anders uw volgende schot een weerspiegeling kan zijn van wat u in gedachten had bepaald.

Wanneer u nu een foutieve beoordeling van het voorbije schot had gedaan, bijvoorbeeld : u meende dat het schot een “8” was, volgens uw foutief oordeel, en het was in werkelijkheid een “10”, dan hebt u veel kans dat het volgende schot inderdaad een “8” zal zijn, omdat u deze als zeker in uw gedachten had. Had u door de kijker gekeken dan had u kunnen zien dat uw oordeel fout was, en u kan dan opzoeken waar u fout was.

**Waardeer koel en zonder emoties een treffer voor wat hij is; een “10” als het resultaat van een foutloze, perfecte voorbereiding en zuivere afwerking.
“9”s en lagere scores als resultaten van gemaakte fouten.
Maak u niet dik in zo’n treffers, want de fout ligt bij u; tracht geen redenen aan te voeren voor het falen, want dan bedriegt u uzelf.**

Zoek op waar u een fout hebt gemaakt door een grondige analyse te maken van gans het gebeuren dat het schot voorafging, en zorg dat u bij het volgende schot de fout niet herhaalt.

Enkel en alleen een “10” is een perfect schot, en het maximum van de te behalen punten uw streefdoel; dit moet een steeds na te leven regel zijn.

Het is en blijft een feit dat wanneer u het maximum nog niet hebt bereikt, u nog steeds moet “leren” en zoeken waar u tekort komt.

Maak daarom, indien u topschutter wil worden, ook nooit een “deal” met uzelf om met minder punten voldaan genoeg te nemen.

Als u toch met een bepaalde lagere score tevreden bent, beschouw uw carrière als kandidaat-topschutter dan als een tijdelijke gril, hang uw pistool aan de kapstok en ga vogelpikken of prentjes kleven, want dan mist u de moed en het volhardingsvermogen om vol te houden.

U begrijpt uiteraard dat het maximum slechts zelden te bekomen is, en het resultaat is van een onverbiddelijk volgehouden training en grote opoffering.

33.Het schieten per schijf

Dit is een van de verschillende methodes die de schutter kan toepassen tijdens zijn specifieke training.

Door het schieten per schijf kunnen verschillende resultaten bereikt worden, onder andere :

- De vergroting der technische volmaaktheid tot blijvende perfectie.**
- Het vergroten van de psychologische en mentale beheersing.**
- Gewenning aan de wedstrijdsfeer.**
- Het verder uitdiepen der tactische scholing.**
- Het aankweken en versterken van de wilskracht om iets te bereiken.**

**Men kan dit alleen beoefenen, doch het is verkieslijk om met verschillende aan te treden of ploegen te vormen.
Dit is plezieriger en competitiever.**

**Een klassement kan bijgehouden worden tijdens het afwerken van de proeven.
U bemerkt dan zelf hoe belangrijk het schieten per schijf is.**

Deze methode kan nuttig aangewend worden bij lucht-, klein en groot kaliber sport- en vrijpistool.

Het alleen schieten per schijf :

Eerste voorbeeld : tijd 75 minuten

- 1^e schijf : met 10 schoten 92 punten behalen**
- 2^e schijf : met 5 schoten 47 punten behalen**
- 3^e schijf : met 10 schoten niet buiten de "9" komen**
- 4^e schijf : met 3 schoten 28 punten behalen**
- 5^e schijf : met 2 schoten niet buiten de 10 komen**

**Het is vanzelfsprekend dat een volgende schijf niet mag begonnen worden als de gevraagde punten niet behaald zijn.
Faalt u op één punt, dan dient u de oefening geheel van voor af aan te hernemen.**

Tweede voorbeeld : tijd 45 minuten

1^e schijf : met 10 schoten 90 punten behalen
2^e schijf : met 5 schoten 44 punten behalen
3^e schijf : met 5 schoten 46 punten behalen
-20 kniebuigingen doen en polsslag opmeten
4^e schijf : met 5 schoten 45 punten behalen
5^e schijf : met 3 schoten 26 punten behalen
6^e schijf : met 2 schoten 19 punten behalen

Controleer op welk ogenblik de polsslag en het schieten terug normaal worden.

Het schieten per schijf in ploegen van twee man :

1^e schijf : ieder 10 schoten en samen minstens 180 behalen
2^e schijf : ieder 5 schoten en samen minstens 90 behalen
3^e schijf : ieder 3 schoten en ieder minstens 26 behalen
4^e schijf : ieder 2 schoten en samen 37 behalen
5^e schijf : ieder 1 schot en samen 19 behalen

Géén ploeg gaat verder als samen het vereiste resultaat niet is bereikt; in dit geval herbeginnen ze vanaf de eerste schijf.

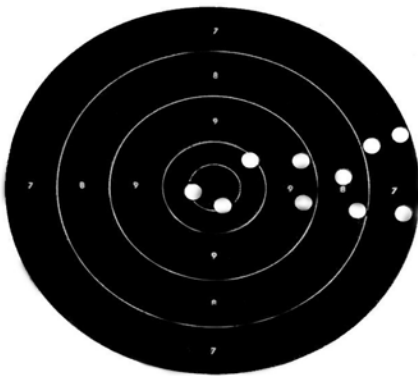
34..Ook pistoolschijven spreken hun eigen taal

Dit hoofdstuk is een verlengstuk van het hoofdstuk “Hoe moeten de mikpunten te zien zijn op de schijf?”

U hebt waarschijnlijk reeds tal van onverklaarbare missers geschoten tijdens trainingen en wedstrijden.

Vanzelfsprekend is er voor deze quasi onverklaarbare treffers een redelijke en logische verklaring.

Aan de hand van de treffers op de schijf kan u bepalen waarop u gefaald heeft.

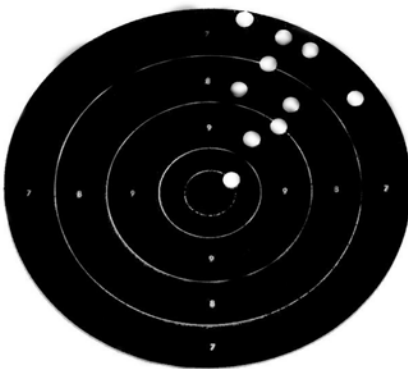


Deze schijf verradt het overdadig gebruik van de duim.

Bij het lossen van het schot of vlak ervoor, “duimt” de schutter tegen het wapen met rechtse treffers als gevolg.

Remedie : De duim volledig los naast het wapen opzij steken.

Concentratie vergroten.



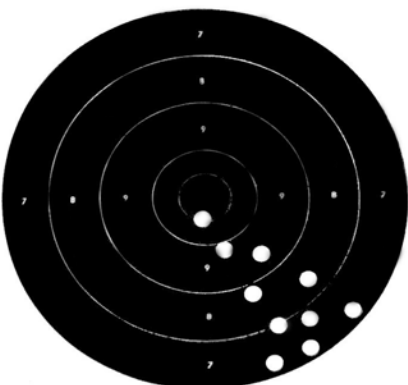
Doordat een nog onervaren schutter het komende schot “verwacht”, duwt hij in tegenreactie het wapen opwaarts met de pinkzijde van de hand.

De lijning verplaatst zich op het laatste ogenblik naar rechts boven.

Remedie : De pink losser tegen of van de kof houden, minder druk uitoefenen met de pink dus.

Dit schotbeeld kan ook een gevolg zijn van de mikpunten teveel in het zwart te brengen.

U moet dan meer en voldoende wit nemen tussen korrel en bol.



Dit is het gevolg van een verwacht schot zoals het voorgaande.

Hij verstevigt zijn greep in een soort schrikreactie voor het vallende schot

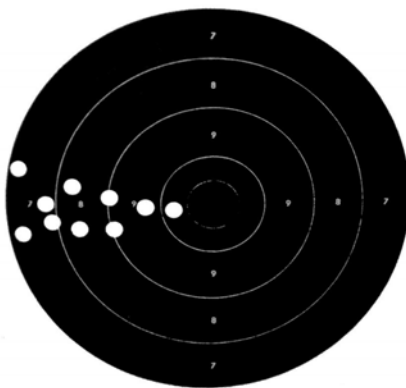
en trekt daardoor de lijning naar rechts beneden.

Remedie : meer trainen op het punt van voorafdruk en geconcentreerd mikken.



Deze schijf verraaft het ongecontroleerd afdrukken van het schot.

Remedie : rustig en geconcentreerd de trekker overhalen na een optimaal mikken en gecontroleerde voorafdruk.



Hier worden de afwijkingen veroorzaakt door een slechte plaatsing van de trekkervinger. De vinger ligt te ver op de trekker waardoor de neiging ontstaat om de trekker weg te duwen naar links in plaats van hem recht naar achter te trekken.

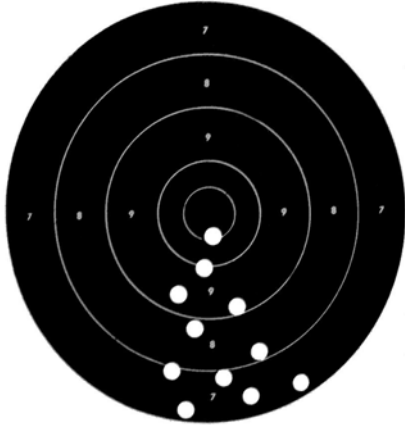
Remedie : Hoofdstuk over het vastnemen van het wapen en de plaatsing van de vingers hernemen.



Deze schijf duidt op een verwachten van de terugslag. Eigenlijk werkt de schutter hier de terugslag in de hand voordat hij heeft plaats gehad. Het “namikken” gaat ook hier in de fout. Ook kan de fout liggen aan het té snel loslaten van de trekker na de loshaking van het mechanisme, waardoor hij de vinger naar voor laat schieten.

Remedie : Uit bovenstaande kan u zelf opmaken welke oplossing hier

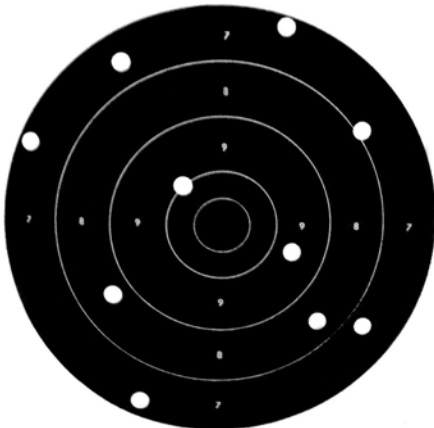
kan verhelpen.



Hier kan de oorzaak worden gezocht bij een andere vorm van schotverwachting, nl het breken van de pols. Bij verwachting van de terugslag probeert men deze op te vangen door de pols neerwaarts te knikken. Men “meent” hierdoor tegendruk te kunnen geven. Ook kan deze fout optreden door een te vlug ontspannen van de hand nadat het schot is gevallen.

Remedie : dit kunnen verschillende zijn :

- letten op een constante greep om de kolf.
- zicht concentreren op de korrel.
- Mogelijk is de schutter oververmoeid door te veel geschoten te hebben.
- beredeneren wat er fout gaat.
- meer droogtrainen.
- opvoeren van lichamelijke en geestelijke training.



Bij dit schotbeeld kunnen we nog moeilijk over een fout gaan spreken.

U maakt ze namelijk allemaal. Dit is eigenlijk een kaart van een kersverse beginnende.

Remedie : Cursus aanvatten op de éérste bladzijde !!

35.Voorbereiding en afwerking van een precies schot

Praktische toepassing van de basistechnieken bij precisieschieten.

- 1. Het wapen in de hand nemen en het gevoel der vingers tot u laten doordringen; is de druk goed? Ligt het goed in de hand? Waar is de duim? Zit de wijsvinger goed?**
- 2. Perfecte schiethouding aannemen na goede uitlijning, enkele malen diep in en uitademen terwijl men zich concentreert op het komende schot.**
- 3. Kijk aandachtig en ontspannen naar de mikpunten; zijn de ogen scherp en zuiver? Zijn hals-, schouder-, en beenspieren ontspannen? In- en uitademen terwijl men de concentratie opvoert. Pik de korrel zuiver op de keep.**
- 4. Terwijl men inademt heft men het wapen over de schietkaart, met de blik geconcentreerd op de korrel controleert men of de mikpunten over de verticale aslijn door het centrum van de kaart zijn gegaan.**
- 5. De arm laten zakken tot even onder de kaart terwijl men uitademt, de blik nog steeds geconcentreerd op de keep-korrel en weerom nagaan en zorgen dat ze door het centrum lopen. Dit ter controle van de schiethouding en de plaatsing van het wapen.**
- 6. Hef het wapen weerom via de verticale snijlijn door het centrum van de roos terwijl men terug inademt, de korrel- en de keep controleert en overgaat op buikademhaling.**
- 7. Uitademen en weerom neerkomen met keep-korrel via de snijlijn tot even onder de zwarte bol en kort terug omhoog komen, tot inde mikzone, terwijl men intussen aan het einde van de uitademing is gekomen, trekkerdruk!!**
- 8. Het wapen stilleggen in het centrum van de mikzone, de trekkerdruk opvoeren en afdrukken tijdens de minimumbeweging en “dode” ademhalingsperiode met volle concentratie op de korrel, tot het schot vertrekt.**
- 9. Het vertrek van het schot moet een verrassing zijn bij perfect uitgelijnde miklijn. Het moet vertrekken na maximum 3 seconden van opperste concentratie, daar men anders het gecoördineerd automatisme volledig verliest en men begint te beven door spiervermoeidheid.**

- 10. Zo'n schot nog snel corrigeren en "wegknallen" levert een slecht punt op!**
- 11. Als het schot vertrokken is moet men nog even blijven namikken om te voorkomen dat de lijning wordt verstoord en de concentratie te bruusk wordt afgebroken en om de treffer te kunnen situeren.**
- 12. Loopt er tijdens de voorbereidingen iets mis, dan moet men afleggen en volledig herbeginnen.**

Opmerkingen :

- 1. Rust na 3 à 4 schoten even uit, adem langzaam en diep, los lichtjes de handgreep zonder het wapen los te laten, leg hand en wapen samen op de tafel.**
- 2. Vindt het niet abnormaal dat u 2-3 maal moet herbeginnen voor een schot; blijf niet hopeloos corrigeren. Is de voorbereiding niet 100% in orde, leg dan onverbiddelijk af, rust wat, en herbegin, het zal veel beter gaan dan krampachtig corrigeren!!**

36. Psychologische instelling en voorbereiding

U zal uit de cursus reeds lang begrepen hebben dat u zelf de bepalende factor bent van uw prestaties.

U weet dat u geen compromissen kan sluiten om goede scores te behalen en dat u niet op geluk hoeft te rekenen.

Een goed schutter heeft geen geluk, hij heeft zichzelf volhardend gedwongen om steeds de basisprincipes perfect toe te passen telkens hij een schot afvuurt.

U zal dus niet enkel trachten om een wedstrijd te winnen, doch om telkens opnieuw uw eigen record te verbeteren.

Koester geen verwachtingen en geloof niet in sprookjes.

Verwacht integendeel om u steeds en altijd zeer te moeten inspannen.

Plan op voorhand al de handelingen voor een perfecte afwerking van elk schot apart.

Dit zal de vernietigende invloed van de faalangst veel minder laten gelden.

Velen maken zich ook druk over storingen bij een wedstrijd. Maak u niet dik en laat de zorg hiervoor over aan de wedstrijdleider.

Gebruik integendeel zo'n periode positief voor uw eigen ontspanning en wees steeds geduldig en kalm.

Vertrouwen in uw eigen kunde is een beslissende factor?

Hebt u volledig vertrouwen in uw eigen kunde en grondige kennis van de basistechnieken en uw coördinatievermogen om ze in een perfect automatisme toe te passen, dan zullen ook uw resultaten uitstekend zijn.

Geraakt u buiten verwachting toch in de greep van de "track", wees dan verstandig en zet u neer.

Probeer aan iets prettigs te denken, of overloop in gedachten het één na één spannen en ontspannen der spieren, overzie de basisprincipes.

Doe bijvoorbeeld bewust ademhalingsoefeningen, concentreer u er geheel op en vergeet even de wedstrijd.

Lees bijvoorbeeld een stukje uit een interessant boek of artikel dat u in uw schietkoffer hebt met volle belangstelling, leef erin mee.

Wanneer u dit goed onder de knie heeft, zal u zelf gaan beseffen dat “track” of faalangst eigenlijk helemaal niet te vrezen zijn en in leven schijnen geroepen te zijn om beginnelingschutters af te schrikken.
U, als doorwintert wedstrijdschutter, moet u hierboven stellen, het is te absurd om hieraan tijd en energie te verspillen!!
Heb ook niet het ongehoorde lef om te gaan denken dat uw medeschutters u constant in het oog houden en op u letten tijdens wedstrijden!!
Ze hebben wel wat beters te doen en hebben reeds last genoeg om hun eigen doen en laten onder controle te houden.
Deze gedachten zijn overigens dodelijk voor uw carrière en daarom totaal uit den boze.

Denk nooit dat alleen u onder faalangst lijdt, kijk integendeel zelf maar eens rondom u.
Iedereen heeft wel degelijk te lijden onder faalangst tijdens wedstrijden, de topschutters niet te na gesproken....
Alhoewel?!?!?

De geroutineerde topschutters niet te na gesproken natuurlijk, maar zelfs onder hen zijn er die door faalangst aangestoken worden, zij het dan misschien in mindere mate en dat ze er sneller overheen zijn.

Faalangst is eigenlijk het onmiddellijke gevolg van de angst om uw zelfrespect te verliezen.

Heeft u dan misschien angst om te winnen?

Schutters die zeer goed zijn op trainingen zullen dikwijls falen op wedstrijden.

Waarom zijn het steeds dezelfde schutters die op wedstrijden uitstekende resultaten halen, terwijl anderen op diezelfde wedstrijden steeds blunderen??

Wat is eigenlijk het kenmerkende verschil tussen een goed en een slecht schutter?

Het verschil zit hem hierin dat een goed schutter in staat is om onder gelijk welke omstandigheden zijn gedachtegang te controleren. Hij trekt zich ook van zijn omgeving niets aan. Een slechte schutter heeft deze eigenschappen niet en hij moet ze zeer zeker aanleren.

Zelfs jaren ervaring zijn geen referentie dat u de zo broodnodige zelfbeheersing heeft aangekweekt; ik kan hier talloze voorbeelden opnoemen uit uw onmiddellijke omgeving. Indien u uw twijfels en negatieve gedachten laat voorwoekeren en ze niet uitbant, zal u zich steeds onder een sterke geestelijke spanning brengen en de faalangst ervaren telkens u de schietbaan betreedt.

Ervaring verandert hier niets aan, integendeel zal bij elke wedstrijd de ontaarding nog groter worden.

Het begrijpen van de oorzaken van faalangst is de beste remedie tot verbetering ervan.

Zoals u reeds las is de faalangst de angst om zijn zelfrespect te verliezen.

Heeft u dan echt angst om te winnen?

Als dit zo moest zijn, dan zou u ook niet wensen om te winnen.

Zodra u niet meer zou wensen om te winnen zou de spanning dan ook verdwijnen.

U bent echter niet bang om te winnen, integendeel heeft u angst om te verliezen, angst om minderwaardig te presteren en u aldus te vernederen in de ogen van uw vrienden, kennissen of toeschouwers.

Wat gebeurt er dan met u in deze omstandigheden?

U begint eerst alles door elkaar te slaan, uw handelingen worden ongecoördineerd, u laat van alles uit uw handen vallen en u gaat u vergissen in zaken die u normaal met gesloten ogen vanzelf zou doen.

Uw ademhaling wordt sneller en oppervlakkiger en uw polsslag versnelt. U voelt u volslagen onbekwaam om uw wapen op een normale onbeweeglijke wijze gericht te houden.

U beseft dat iedereen getuige is van uw angst en domheden en u zal u als een ellendige mislukkeling gaan voelen.

Daarentegen blijven anderen ijzig kalm en ongenaakbaar, vooral de topschutters.

Faalangst is eigenlijk niet zo slecht als u denkt; zo worden bijvoorbeeld uw zintuigen scherper als u onder spanning staat, u zal beter gaan zien, beter horen, beter voelen.

Daardoor komt het dat bijvoorbeeld de trekkerweerstand tijdens wedstrijden schijnbaar vergroot. Nochtans is hij hetzelfde gebleven maar u voelt hem beter aan. Het gevoel van voorbijgaande tijd ervaart u intensiever zodat u bijvoorbeeld bij snelvuur angst heeft om niet meer tijdig klaar te zijn met het laatste schot, omdat u er zich van bewust bent dat u bij de minste aarzeling te laat zal zijn. Bij een juiste aanpak echter zou alles in uw voordeel kunnen uitgebuit worden en uw resultaten verhogen. Dit kan u opmerken bij topschutters die op een wedstrijd beter schieten dan op training.

Als u de faalangst op een onjuiste manier behandelt en niet genoeg erkent, zullen uw resultaten nog verslechteren. Zo kan het gebeuren dat u een fout in de uitlijning beter zal zien en dat u daardoor in de verleiding komt om de trekkerdruk te onderbreken en aldus te lang gaat mikken om de fout te verbeteren. Hierbij krijgen de hersenen zuurstof tekort en zal de gezichtsscherpte afnemen. U kan dus de fout dan niet meer zien. De verrassing komt als het schot gelost is; u dacht een goed schot gedaan te hebben, doch het is een slecht resultaat. Uiteraard zal u er niets van begrijpen en uw faalangst zal nog vergroten. Hieruit kan u besluiten dat alleen geestelijke zelfdiscipline en het uitbuiten van de positieve kanten van de wedstrijdspanning in uw voordeel kan werken.

U kan de faalangst leren beheersen als u er zich rekenschap van geeft dat ze in uw voordeel te gebruiken is. Allereerst moet u leren uw gedachten te controleren en beheersen. Topschutters hebben in het verleden reeds bewezen dat dit te verwezenlijken is.

Denk niet dat u gebaat bent met stimulerende of kalmerende middelen. U kan er soms wel enkele symptomen mee doen verdwijnen, maar op dezelfde tijd worden echter uw mogelijkheden tot het lossen van een goed schot zo sterk verminderd dat het lossen van een goed schot onmogelijk wordt.

Geestelijke tucht is het resultaat van verschillende factoren en zelfvertrouwen is onmisbaar.

Het is een van de pijlers tot het succes, en zonder zelfvertrouwen zal u weinig bereiken.

Zelfvertrouwen moet gefundeerd zijn op uw werkelijke kennis van de basisprincipes en van uw kunde om ze in praktijk te brengen.

Alles moet u grondig beproeven en uittesten tijdens uw trainingen.

U moet alle mystificaties en wondermiddeltjes uit uw gedachten verbannen.

In de Belgische schutterswereld wil men dikwijls reeds lopen voordat men kan gaan.

Na enkele maanden training, waarna men dikwijls reeds behoorlijke punten kan schieten, verwacht men reeds nieuwe records te vestigen.

Het inoefenen van de basisprincipes vraagt echter veel tijd en geduldige trainingen.

Het is niet voldoende dat uw resultaten wat verhogen en u geen slecht figuur slaat op plaatselijke wedstrijden om te gaan denken dat uw doel bereikt is.

Niets is minder waar, het echte harde werk begint dan pas.

In een later stadium is de bekoring zeer groot om toe te geven aan wondermiddeltjes en uw vertrouwen te stellen in zogenaamde tips die u door “valse profeten” worden aangeprezen.

Zelfvertrouwen is gefundeerd op wilskracht, uithoudingsvermogen en gezond verstand.

Honderden schutters en kampioenen stellen reeds sinds jaren de juistheid van deze basisprincipes vast.

Overal ter wereld worden ze op dezelfde wijze aangeleerd en toegepast.

U moet dus leren om het verschil te kennen tussen echte en valse profeten.

Vraag steeds om hetgeen hij beweert of zegt dat het geschreven staat aan u te tonen, of laat hem het eens voordoen.

Kan deze “specialist” dit niet, vergeet dan zo snel mogelijk zijn “raad”, want hij zal dan ook niet tot de eliteschutters behoren.

Lees steeds aandachtig wat u getoond wordt en denk er diep over na, vergelijk hierna met de basisprincipes.

Verander echter niets onmiddellijk maar ga eerst bij uw trainer te rade.

Ga samen na of een eventuele verandering u baat kan brengen en of ze niet indruisen tegen de reeds aangeleerde basisprincipes, of tegen uw lichamelijke gesteldheid.

Laat u niet vangen door deze “specialisten die het zagezegd kunnen, weten, maar meestal niet in staat zijn om hun praatjes waar te maken”.

Sinds vele jaren werden er nog geen nieuwe basisprincipes ontdekt.

Denk steeds positief; ik KAN en ik WIL.

Dit is een tweede sleutel tot het beoogde succes.

Tracht bijvoorbeeld maar eens over een gracht te springen als u vreest dat het niet zal gaan.

Zolang er twijfel is in uw geest, zal die twijfel u blijven hinderen.

Het zal u hinderen om al de noodzakelijke energie op te brengen die u nodig heeft om de opgelegde taak te vervullen.

Uw OBW zal zich alle moeite getroosten om u te laten falen.

Een pistoolschutter moet naar men zegt breed van begrip zijn en steeds openstaan voor nieuwe ideeën.

Dit is echter een verkeerde interpretatie van de bedoeling.

Alleen een pasgeboren kind heeft een totaal open geest en neemt alles op wat het wordt voorgeschoteld. Als verstandige volwassen mensen moeten wij niet alles blindelings aannemen.

Wij moeten er op een verstandige manier naar streven om alleen positieve ideeën op te doen en al het negatieve eruit ziften.

Hoeveel keren nam u zich niet voor om NIET aan de trekker te rukken??

Het is echter zeer nadelig als u dit tijdens wedstrijden steeds maar door u hoofd laat gaan.

Dit is een NEGATIEVE wijze van denken en het houdt eigenlijk een falen in zich besloten.

Het denken aan een fout neemt dan bezit van uw geest en zal bijna een obsessie worden en uw OBW zal u deze fout doen maken.

Het gevolg zal dus zijn dat u juist wel gaat doen wat u niet wenste te doen: aan de trekker rukken!!!

**Beter zou zijn om te denken: breng een positieve ononderbroken trekkerdruk recht naar achter.
Dit zou een positieve instelling zijn.
Stel daarom steeds een plan op van een positief schotsverloop.
Dit plan moet alleen maar positieve gedachten en manieren inhouden.**

**Verder moet ook elke analyse en verbetering compleet en positief zijn.
Bijvoorbeeld heeft u een serie in precisieschietsen die niet goed is.
De oorzaak is dat u te lang gemikt heeft.
De analyse is dus : slecht resultaat door te lang mikken.
Verbetering is : meer en vastberaden trekkerdruk zodra mijn uitlijning goed is.
Dit is een positieve verbetering van deze fout, terwijl een slechte verbetering zou zijn : ik kan NIET meer zo lang mikken.**

**De meeste schutters doen slechts een halve analyse van hun resultaten.
Zij passen daardoor ook maar halve verbeteringen toe.
We analyseren en vinden dan dikwijls een verbetering in de negatieve zin zoals : ik moet niet, ik kan niet, in plaats van een positieve.**

**Dit negatieve vervult onze geest met twijfel en angst voor wat betreft onze vaardigheid.
Het OBW wil niets negatief horen en ons zelfvertrouwen zal dan ook verdwijnen.**

**Iedere schutter tracht steeds de oorzaak van een slecht schot te vinden.
Maar hoeveel hebben reeds getracht de geweldige voordelen van het erkennen en analyseren van de voorwaarden tot een goed schot vast te stellen???**

**Het is een algemene neiging om een goed resultaat als natuurlijk te aanvaarden, zich erover te verheugen en wensen dat het zich in de toekomst zal blijven herhalen.
Bij een goed resultaat werden de basisprincipes goed toegepast.**

Daarom is het nuttig om juist die schoten grondig te analyseren en alle factoren die gunstig waren voor dit goede resultaat grondig te bestuderen.

Welke principes domineerden hier het schieten, aan wat dacht u, hoe was de trekkercontrole.

Men moet de geest vervullen van de juiste handelingen voor een goed schot.

Indien de analyse een 10 uitwees en het is ook een 10, maar u weet niet hoe het tot stand is gekomen, dan kan u onmogelijk een volgend schot op dezelfde wijze lossen.

Oosterse kunst van het schieten

Dit artikel dient enkel om u te overtuigen van het grote voordeel dat u kan halen uit een praktisch volledig samensmelten van geest en lichaam tijdens het schieten. Het is niet mijn bedoeling om u de boogschuttersport aan te prijzen.

Bij Kyudo, het rituele boogschieten van Zen heeft elke beweging zijn eigen betekenis.

Vanaf het in positie brengen van de boog tot het ogenblik dat de pijl het doel treft zijn alle handelingen in opzet een uiting van de volkomen geestelijke rust.

Het treffen in het hart van de roos is het bewijs van volmaakte zelfbeheersing.

Het treffen is dus slechts een bijkomstigheid, hoofdzaak is een houding van volkomen geestelijke rust.

Elke fase heeft een aparte naam en voor elke beweging zijn er nauwkeurig omschreven instructies. (Vergelijk met onze basistechnieken)

**Positie innemen, lichaam rechtop en diep ademhalen.
(Schiethouding)**

De boog opzetten en in de linkerhand nemen. (Handgreep wapen)

Omhoog brengen in twee fazen, pauze ertussen. (Initieel richten)

De pees spannen en juiste schiethouding aannemen.

**De pijl op het doel richten onder volledige concentratie.
(Mikken)**

De pijl afschieten, volgen met de ogen en luisteren tot het zingen van de pees ophoudt. (Afdrukken en namikken)

De pijl steekt in het hart van de roos.

Deze monniken presteren het om over een afstand van 75 meter te treffen in de roos, zij kunnen ook op korte afstanden (5-7meter) de roos treffen in complete duisternis, enkel afgaande op hun geestelijk en lichamelijk gevoel.

**Het spannen van de boog en de ademhalingstechnieken hierbij kost hun één jaar en meer.
Hierna volgt een lange tijd om de pijl te kunnen lossen zonder ruk.**

Bij deze rituelen gebruiken ze het totale wezen, zowel de onbewuste als bewuste geesteskracht in volledige harmonie met het lichaam.

Dit is een van de oefeningen om de leer van Zen te kunnen doorgronden die als fundamentele stelling heeft dat de mens de diepste waarheid moet leren ontdekken.

In die zin dat de huidige mens te zelfbewust is geworden, hij heeft datgene het meest ontwikkeld dat het hoofdbewustzijn heet.

Hij is te oppervlakkig geworden om de diepere inzichten en kennis nog te kunnen bevatten.

U kan hierover ingetogen nadenken want hier zit zeker een grote waarheid in verborgen die u niet klakkeloos mag verwerpen.

Breng dit alles maar eens in verband met de schietsport.

37.Het tijdgebonden schieten

Het grote verschil tussen tijdgebonden schieten en precisieschieten zit hem in de tijdsbeperking die de schutter wordt opgelegd om een schot of reeks van schoten te lossen.

De schutter moet het schot zelfs lossen als er iets verkeerd gaat.

Onder het tijdgebonden schieten zijn er verschillende disciplines, namelijk : het duelgedeelte van ladies match en/of center fire, snelvuur, standaardpistool en voor sommigen het combatschieten.

Basisprincipes :

De basisprincipes welke u tot hiertoe geleerd heeft, in deze cursus, moeten ook bij deze disciplines worden toegepast, met uitzondering misschien voor het combatschieten.

Juist de beperking in tijd vraagt om een nog grondiger toepassing ervan.

De training moet nog intensiever doorgevoerd worden vooraleer men resultaten bekomt die men “bevredigend” kan noemen.

U moet nu de basisprincipes perfect onder de knie hebben, daar tijdens het tijdsvuren geen moment getwijfeld mag worden.

U bent gebonden aan een vastgesteld tijdsprogramma!!

Het duelschieten :

Is een onderdeel van sportpistool licht en zwaar kaliber.

In de “klaar houding” komt het er op aan om reeds zoveel mogelijk van de voorbereiding tot een schot klaar te hebben voor het starten van de aan duelschieten eigen procedure.

Houding :

Sommige schutters hebben tijdens duelschieten moeilijkheden met hun individuele houding.

Deze kan u aanpassen in functie van deze nieuwe schietwijze.

Het duelschieten houdt van nature een vorm van “agressief” schieten in zich; een afwachtende alerte schiethouding hoort er bij.

Men kan zich dus bij deze discipline iets evenwijdiger tegenover de schijf opstellen dan bij precisieschieten.

Men mag zich ook licht naar voor buigen in alerte houding om het wapen beter te kunnen beheersen.

Op voorwaarde dat het hoofd rechtop en recht naar de schijf gehouden wordt, net zoals bij het precisieschieten.

De schouders min of meer horizontaal en het lichaamsgewicht verdeeld over beide gestrekte benen.

Uitlijning :

U moet uw individuele houding en uitlijning reeds in orde brengen voordat de duelprocedure start.

Daartoe kiest u een punt voor u op de grond waarop u de korrel richt na perfect uitgelijnd te hebben op de schijf.

Wanneer u na de uitlijning op de schijf, de schietarm op een natuurlijke wijze laat neerzakken tot op 45°, moet u met de korrel steeds weer terecht komen op ditzelfde punt.

Dit is het punt dat hierboven werd bedoeld; bij trainingen kan u dit “markeren” met een krijtje of een lege huls.

Tijdens wedstrijden zal u op de vloer voor u wel en herkenningspunt kunnen vinden van waaruit u telkens opnieuw vertrekt.

Heffen van het wapen :

Een belangrijke studie is het gecontroleerd en beheerst snel heffen van het wapen.

Daartoe moet u snel vertrekken vanuit de “klaar houding” en afnemend vertragen, om tenslotte vanzelf stil te vallen met de mikpunten in het centrum van de schijf, dwz in de “10”.

De hefbeweging moet dus als het ware vanzelf “uitsterven” in de mikzone.

Tijdens het opwachten van de schijf kan men de spieren van de schietarm en –schouder spannen omdat ze bij het ontspannen het snel heffen van de schietarm bevorderen.

Dit vraagt uiteraard zéér veel oefening en eist een optimale graad van concentratie, daar tijdens dit heffen de lijning nog moet kunnen gecorrigeerd worden.

De mikpunten :

Hiervoor merkte u op dat de hefbeweging moet “uitsterven” in de “10” zone.

Daar u het zicht uitsluitend op de korrel geconcentreerd houdt tijdens het heffen van het wapen, kan u onmogelijk de cijfers of de ringen op de schijf waarnemen.

Het enige wat u dan ziet is een zwarte schijf met een wit kruis erop.

U wist reeds dat u NOOIT een mikpunt moet zoeken op de schijf, daar dit het gevaar inhoudt van concentratieverslapping op de

korrel en de ooginstelling tussen het doel en de korrel doet “zwerven”.

Om deze reden werd u reeds vroeger bezworen om steeds een mikzone te bepalen op de schijf, waarin u de mikpunten brengt met het zicht op de korrel geconcentreerd.

Laat u daarom ook NOOIT door “valse profeten” wijsmaken dat u op de “9” moet mikken!!

Kortom, de enige reëel waar te nemen zone op de duelschijf, met het zicht geconcentreerd op de korrel, is de zwarte vlek in het midden van het witte kruis dat door de cijfers wordt gevormd.

Deze zwarte vlek is de “10”, en bijgevolg de enige zonde die u reëel kan waarnemen om in te mikken!!

U zal zich dan ook afvragen hoe u dan een oplossing kan vinden om centraal te treffen, terwijl u toch ook centraal moet mikken?!

Het probleem zit hierin, dat het wapen te hoog geregeld staat van bij het precisieschieten en u bij centraal mikken te hoog gaat treffen.

Dit is heel eenvoudig op te lossen : regel het 12,5cm naar beneden, dan wordt het mikpunt ook het trefpunt!!!

Het zal u opvallen dat na het snel heffen van het wapen de korrel in de keep is gezakt.

Om dit te compenseren neemt u, tijdens het mikken op het herkenningspunt, de korrel juist zoveel hoger in de keep als hij zou gezakt zijn na het snel heffen.

Na het snel heffen met het wapen zal de korrel nu juist gelijnd in de keep liggen.

Daar het schot, evenals bij precisieschieten, “normaal” moet vertrekken, moet u dus de trekkerdruk reeds grotendeels overwonnen hebben op het moment dat u de mikpunten in het centrum van mikzone waarneemt.

Dit vraagt door de beperkte tijd een kleine aanpassing bij het nemen van de trekkerdruk.

Voor deze aanpassing moet u tijdens de “klaar houding” reeds ongeveer 800gram voorafdruk genomen hebben.

Tijdens het heffen van de arm zal door de spierspanning deze voorafdruk vergroten met 100 à 200 gram.

Bij het “uitsterven” van de hefbeweging in de mikzone, drukt u progressief verder op de trekker zodat het schot afgaat op het ogenblik dat de mikpunten centraal in deze zone stil staan.

Zo’n schot moet steeds een “verrassingschot” zijn.

Ademhaling :

U zal ook ondervinden dat u bij het duelschieten uw ademhaling zal moeten aanpassen.

Na het lossen van een schot of tijdens de voorbereiding van het eerste, ademt u 1 à 2 maal diep in en uit om de zuurstofvoorraad op peil te brengen, terwijl u terug neerkomt op het herkenningpunt en het voor draaien van de schijf afwacht.

In tegenstelling met precisieschieten blokkeert u de ademhaling na inademing 1 à 2 seconden voor het verschijnen van de schijf.

Na het blokkeren en terwijl de schijf voordraait, ademt u uit tijdens het heffen van het wapen.

Evenals bij het precisieschieten moet u op het einde van de uitademing gekomen zijn op het ogenblik dat de mikpunten centraal tot stilstand gekomen zijn en de trekkerdruk zijn kritieke waarde heeft bereikt.

Dit vereist een ver doorgedreven coördinatie tussen ademhaling, heffen, mikken en afdrukken.

Terwijl u de schijf afwacht met het zicht op de korrel en het herkenningpunt geconcentreerd, houdt u de schijfvoet in het oog om onmiddellijk te kunnen heffen als ze begint te draaien.

Namikken :

Nadat het schot gevallen is en de schijf teruggedraaid, blijft u even “namikken” op de zijkant van de schijf.

Vervolgens laat u de arm rustig zakken via de lijn die van de zijkant van de schijf verder tot uw herkenningpunt loopt.

U laat de korrel deze lijn volgen en u stopt hem op het herkenningpunt.

Tijdens dit “namikken”, neerkomen met de schietarm terwijl u terug 1 à 2 maal diep in- en uitademt.

U blokkeert weerom de ademhaling op 1 à 2 seconden voor de volgende verschijning.

Bereid u voor op het volgende schot, en volg tijdens de hefbeweging terug deze lijn, welke op de voorgedraaide schijf verder loopt in een witte lijn, gevormd door de cijfers, tot in de mikzone.

De grote handicap bij duelschieten, evenals bij andere tijdgebonden disciplines is dus de tijd.

Hierbij wordt de tijd om alles perfect af te werken; soms kritiek veel korter dan bij het precisieschieten, waarbij u de tijd zelf kan indelen.

Bij duel draait de schijf 3 seconden voor en 7 seconden weg, en dit vijfmaal na elkaar in een reeks.

U beschikt dus over 7 seconden om reeds een deel van de voorbereiding zoals houding, ademhaling en trekkerdruk te coördineren en klaar te hebben vooraleer de schijf draait.

Het blijft echter een feit dat het duelschieten grotendeels berust op een ver doorgevoerde coördinatie en concentratie der verschillende onderdelen.

Dit kan bij deze discipline pas bekomen worden na veel oefenen om al doende een soort van gecontroleerde “routine” aan te kweken.

U moet dus veel oefenen, enerzijds door veel “droogtrainen, en anderzijds door te praktiseren met munitie, waardoor u de goede techniek zal leren “aanvoelen”.

U beschikt over volle 3 seconden voor heffen, mikken en afdrukken. Leer deze zo volledig mogelijk gebruiken, want een schot dat vertrekt op 2,8 seconden; dus een fractie voor het wegdraaien, is op tijd vertrokken.

Bent u sneller, dan krijgt u toch geen punten toegewezen voor de overblijvende tijd; gebruik hem dus tenvolle!!

Wanneer u het duelschieten op de hiervoor beschreven manier grondig beheerst, zal u opmerken dat u eigenlijk over tijd genoeg beschikt.

Waarom mag u nooit genoeg nemen met uw resultaten ?

Zoals ik reeds eerder aanhaalde mag u nooit te vlug tevreden zijn met uw bereikte resultaten, of u moest van in het begin voor uzelf bepaald hebben om op een zeker niveau ermee te stoppen.

U kan misschien wel bepaalde hoogtes bereiken op plaatselijke wedstrijden of zelfs op nationaal vlak, maar vergeet NOOIT dat het echte harde werken en volhouden pas NU begint.

Om mijn bewering te staven en om uzelf uw eigen scores te laten vergelijken, geef ik u hieronder de punten van de wereldkampioenen :

Free Pistol : 581/600 geschoten in 1980

Rapid Fire : 597/600 geschoten in 1995

Sport Pistol : 594/600 geschoten in 1994

Air Pistol Men : 593/600 geschoten in 1989

Air Pistol Women : 392/400 geschoten in 1996

U kan hieruit dus zelf de conclusie trekken dat u nog niet zo vlug tevreden moet zijn met behaalde scores en zelfvoldaan op uw borst moet gaan kloppen, want als u toch een kampioen wilt worden, is het einde nog niet in zicht als u deze cursus doorgeworsteld heeft. Daarom sprak ik reeds eerder over toptrainers die u verder zullen begeleiden.

Snelvuurpistool/Rapid-Fire :

Dit is de vrijbouter onder de pistooldiscipline; er bestaan weinig regels voor de wapens en de uitrusting, het is zeer snel afgelopen, vereist weinig uitrusting, geen doelkijker en lichte munitie.

Hier tegenoverstaand is dit tevens de discipline met de meeste technische problemen qua wapens en munitie.

Tot heden bestaat er nog geen ideaal snelvuurpistool, al zijn er reeds modellen die het ideaal dicht benaderen; tot men er munitie insteekt!

Opmerkelijk is dat sommige oudere modellen technisch veel beter zijn dan de moderne, doch de resultaten zijn niet beter.

Kort gezegd geven de moderne snelvuurpistolen zeer goede resultaten, als ze willen schieten!!

Hier komt dan nog bij dat veel ervaren (sic.) snelvuurschutters op eigen houtje hun pistolen gaan veranderen om ze al dan niet te verbeteren.

Dit zijn eigenlijk waanideeën die dienen om het eigen ego op te vijzelen.

Bij de snelvuurdiscipline is de munitie het grootste probleem.

Met een sterkere lading werkt het wapen prima, doch dit gat dan weer ten koste van de schiettechnieken.

Neemt men een zwakkere lading, dan zullen haperingen zich veelvuldiger voordoen.

Alles samen maakt dit dat de snelvuurschutters een groepje vormen met eigen mentaliteit en opvattingen.

Snelvuur is geen discipline voor gevoelige zieltjes; in die zin dat men steeds schiet voor toeschouwers.

Een snelvuurschutter staat steeds moederziel alleen voor de schijven doch met vele blikken op zijn rug gericht!!

Als men een minderwaardigheidscomplex heeft of gevoelig is voor het feit dat men op de handen staat te kijken, kan men beter een andere discipline uitkiezen.

Rapid-Fire vereist een ijzeren wilskracht, stalen zenuwen, snelle reactie, een scherp zicht en ... een zacht strelende trekkervinger!!

Ook hier zijn de basisprincipes steeds van toepassing!

Houding :

Door het feit dat u op vijf naast elkaar staande schijven dient te schieten, zou men kunnen stellen dat men steeds opnieuw een nieuwe houding moet aannemen. Door het snel opeenvolgen van de vijf schoten kan dit maar bekomen worden door het bovenlichaam te laten draaien in de heupen.

Evenals bij duelschieten; dat ook een vorm van agressief schieten is; is ook hier een afwachtende alerte houding vereist en men mag zich dan ook lichtjes voorover buigen om het wapen beter te beheersen. Bij het draaien moet het hoofd steeds recht naar de schijf gehouden worden, terwijl u recht naar het doel kijkt.

Dit wel te verstaan vijfmaal na elkaar in één vloeiende draaibeweging met de romp, samenvloeiend met de wippende beweging van de korrel.

U moet erop letten dat de verplaatsing steeds gebeurt door het verdraaien van het bovenlichaam en nooit door de schouder alleen!

Uitlijning :

Omdat men bij snelvuur op vijf afzonderlijke schijven na elkaar moet schieten, is men hier wel verplicht om een compromis af te sluiten voor wat betreft de natuurlijke uitlijning.

Er zijn drie manieren om zich uit te lijnen en voor alle drie zijn er voorstanders die een ervan verkiezen boven de anderen.

Zelf heb ik tijdens mijn opleiding de drie manieren kunnen uitproberen om ze onderling te vergelijken.

Ik ben tot de bevinding gekomen dat het uitlijnen op de laatste schijf zeer te prefereren is, daar ze meer voordelen biedt dan de anderen.

Niet tegenstaande mijn sterke voorkeur zal ik ze alledrie beschrijven.

Let op : Daar het wapen bij het draaien elke volgende schijf zal bedekken, schiet een linkshandige van links naar rechts en een rechtshandige van rechts naar links.

Eerste manier : (volgens mij de beste)

Stel u op in uw meest comfortabele schiethouding; zoals bij het duelschieten; tegenover de vijfde schijf en zoek uw natuurlijke uitlijning hierop, ter hoogte van de “10” op de zijkant van de schijf, daar de schijven weggedraaid staan.

U mikt met het zicht op de korrel geconcentreerd op de vijfde schijf op “10”-hoogte.

Vervolgens draait u het bovenlichaam over de vierde, derde, en tweede tot op de eerste schijf; dit steeds op centrumhoogte met correcte lijning keep-korrel.

U kan dit vergelijken met het opspannen van een veer.

Hierna laat u de arm zakken langs de zijkant van de schijf tot op 45°. U staat nu in de “klaar”-houding!

U zal dus speciale aandacht moeten schenken aan de afwerking van het eerste schot, maar deze manier van uitlijnen heeft het grote voordeel dat de opgespannen veer zich schot na schot ontspant en u zich dus schot na schot naar de natuurlijke uitlijning op de laatste schijf toe draait.

Het laatste schot zal dan ook vallen in uw meest comfortabele schiethouding en natuurlijke uitlijning.

Wanneer er onvoorziene moeilijkheden opduiken tijdens de reeks, dan zullen deze zich gemakkelijker laten herstellen naar het einde toe.

Tweede manier :

Hierbij wordt de uitlijning gedaan op de middelste schijf.

Aldus creëert u een evenwicht in afwijking van de natuurlijke uitlijning wanneer u zich naar de eerste en laatste schijf draait.

Uw meest comfortabele houding en natuurlijkste uitlijning zoekt u op de middelste schijf.

Daarna volgt u, net als bij de eerste manier, met keep-korrel de horizontale centrumlijn tot op de eerste schijf en laat de arm zakken tot op 45°.

Bij deze manier bent u eerst opgespannen en naar het midden toe in de meest comfortabele houding en natuurlijkste uitlijning om u vervolgens terug op te spannen naar de vijfde schijf toe.

Op deze manier bent u dus tweemaal opgespannen; op de eerste en op de laatste schijf.

Dit kan moeilijkheden opleveren als er iets misloopt met de afwerking van de eerste schoten.

U moet speciaal aandacht schenken aan de afwerking van het eerste schot, maar ook aan het laatste, zodat u tweemaal in moeilijkheden kan geraken.

Daarom is dit de minst goede manier.

Derde manier :

Bij deze geschiedt de uitlijning op de eerste, of tussen de eerste en de tweede schijf.

Het eerste schot zal dus vallen in uw comfortabelste houding en natuurlijkste uitlijning, waardoor de reeks soepeler zal aanvangen.

U kan echter in grote moeilijkheden geraken wanneer er bij het eerste schot iets misloopt.

Uw uitlijning wordt meer en meer onnatuurlijker opgespannen naar het vijfde schot toe, zodat herstellen moeilijker en moeilijker wordt. Niettegenstaande is dit een aanvaardbare manier.

Bij alledrie de manieren kan u zoals bij duel een herkenningspunt op de vloer voor u bepalen; met de korrel iets hoger in de keep.

Heffen van het wapen :

Dit zou niet langer mogen duren dan één seconde bij alle reeksen.

Door uw agressieve houding met gespannen armspieren moet het wapen omhoog vliegen; u moet bij wijze van spreken met het wapen steken naar het centrum van de eerste schijf en niet laten uitsterven zoals bij duel; hiervoor heeft u geen tijd.

Dit heffen moet niettegenstaande de snelheid beheerst en gecontroleerd gebeuren om kort af remmen wanneer de korrel de "10"-zone bereikt.

Ook hier zou het spreekwoord : "heffen goed gewonnen, serie half gewonnen" moeten vooropgesteld worden.

De mikpunten :

Na het bevel “laden”, draaien de schijven weg en u bereidt u voor. Wanneer u klaar bent met uw voorbereiding en u keep-korrel heeft gevolgd tot in de “klaar”-houding op 45°, met gespannen armspieren, roept u “KLAAR”.

Bij het zakken van de arm vanuit de “10”-hoogte van de eerste schijf, ademt u diep in- en uit.

U kijkt met het hoofd rechtop naar de schijf; na 3 seconden beginnen de schijven voor te draaien en u laat de arm omhoog vliegen.

Aan de voet van de eerste schijf pikt u zonder het hoofd te verplaatsen de lijning keep-korrel op en volgt de verticale lijn der cijfers tot in de “10”-zone, juist zoals bij duel; alleen veel sneller!!

De terugstoot doet de korrel miniem even wippen en u maakt hiervan gebruik om met een lichte draaiing van de romp de mikpunten over te brengen naar de volgende schijf terwijl u de lijning herstelt. De opnieuw uitgelijnde mikpunten worden even gestopt in de mikzone van de volgende schijf en de procedure herhaalt zich tot de reeks beëindigd is.

Gedurende de ganse reeks houdt u het zicht op de korrel geconcentreerd. Hoe dichterbij de laatste schijf, hoe gemakkelijker de uitlijning keep-korrel wordt als u de eerste manier van uitlijning toepast.

Trekkerdrukcontrole :

De trekkerdruk start op het ogenblik dat de korrel de schijf bereikt en is maximaal bij het stoppen in de mikzone waarin het schot moet vallen.

Tijdens het opspringen van de korrel, terwijl u de mikpunten opnieuw uitlijnt en overbrengt naar de tweede schijf, neemt u terug de trekkerdruk om hem maximaal te hebben bij het stoppen in het centrum van de schijf.

Dit herhaalt zich tot de reeks ten einde is.

Ademhaling :

U zag bij “De mikpunten” dat u tijdens het neerkomen van de arm in de “klaar”-houding reeds diep in en uit ademde.

Na het “KLAAR”-signaal resten nog drie seconden.

Tijdens deze 3 seconden ademt u nogmaals diep in en uit, zodanig dat deze uitademing gebeurt gelijktijdig met het heffen van de arm. Dit klinkt tegenstrijdig maar het is zo.

Wanneer de arm stopt in de mikzone van de eerste schijf, blokkeert u de ademhaling even tot het schot valt en blijft de rest van de reeks uitademen, zodanig dat u bij het vijfde schot op het einde van de uitademing gekomen bent met nog een restje lucht.

Namikken :

Voor snelvuur is dit heel eenvoudig.

Na de vijfde schijf gaat u verder met de reeks alsof er nog een zesde schijf volgt.

Dit om de horizontale beweging niet te bruusk af te breken.

Eigenlijk is dit het ganse namikken.

Vervolgens laat u de schietarm langzaam zakken terwijl u langzaam de concentratie afbouwt en de voorbije beelden van korrel en keep in uw geest oproept.

Er wordt veel gesproken over gewichten en uitboren van lopen om het wapen toch maar niet te laten bewegen, of zo weinig mogelijk. Eigenlijk is dit van weinig belang, daar dit minieme “wippen” van de korrel kan benut worden om een vloeiende overgang naar de volgende schijf te maken.

De lijning keep-korrel wordt hierbij natuurlijk hersteld door het automatisch terugvallen van de korrel in de keep.

Het is eigenlijk een vlot overwippen naar de volgende mikzone in een vloeiende cadans, gedragen door de draaibeweging van de romp.

Snelvuur bestaat uit drie reeksen van 20 schoten, respectievelijk in 8,6 en 4 seconden per 5 schoten, en wordt in twee reeksen verdeeld. U schiet dus eerst 10 schoten in elk tijdsonderdeel om aldus 30 schoten te doen; hierna volgt de tweede helft.

HET IS ZEER BELANGRIJK DAT U EEN GOEDE KADANS AANKWEEKT VOOR DE 8, 6 EN 4 SECONDEN!!!

Tijdens de 8- en de 6 seconden reeksen mag u na het snel heffen iets meer tijd spenderen voor de perfecte afwerking van het eerste schot.
Standaardpistool :

Dit is eigenlijk een bastaarddiscipline waarin precisieschietsen wordt gecombineerd met snelvuur.

Hierbij wordt benevens snelheid een grote precisie vereist, daar de schijf waarop geschoten wordt de olympische 50-meter schijf is.

Al is de trekkerdruk lager dan bij center-fire, nl 360gr minder, dan is hij nog te groot om hem onder controle te kunnen houden.

Daarom wordt in deze discipline het meest gefaald op het afdrukken.

Voor de 150 seconden zijn de basisprincipes van het precisieschieten van toepassing.

In de 10 en 20 seconden heeft u geen tijd om het wapen te laten zakken en uit te rusten.

Daarom blijft de arm geheven met het zicht op de korrel geconcentreerd.

Na het vertrek van het schot, na het “wippen” van de korrel start u reeds terug de trekkerdruk terwijl u de miklijn herstelt.

Elk schot moet per verrassing vertrekken!

De beginhouding bij de 10 en 20 seconden is evenals bij duel en snelvuur de “klaarhouding” met de arm op 45°.

Het mikken is hetzelfde als bij precisieschieten, dus in de mikzone onder de zwarte bol.

Voor de ademhaling zijn de regels van snelvuur van toepassing.

Krijgt u tijdens de 20 seconden ademhalingsproblemen, dan mag u kort in en uit ademen na het tweede of derde schot; normaal zal dat echter niet nodig zijn.

In de 10 en 20 seconden mag u de voeten iets verder uit elkaar plaatsen en een meer allertere houding aannemen dan bij de 150 seconden. Het bovenlichaam is dan iets meer voorovergebogen, doch het hoofd blijft rechtop.

De greep om de kolf is iets steviger om het wapen minder te laten bewegen tijdens de terugstoot en om de miklijn sneller te kunnen herstellen.

Evenals bij snelvuur is het vereist dat er een bepaalde cadans wordt aangekweekt, om een goede coördinatie en controle te bekomen.

U heeft tijdens de 10 seconden amper 2 seconden tijd om een schot te lossen; u mag dan ook nergens tijd op verspelen.

Heeft u problemen bij het begin van de reeks, dan is de ganse reeks naar de knoppen.

Voor de munitie neemt u dan ook kogels met een lichtere lading om de terugstoot te milderen, waardoor een sneller herstel mogelijk is.

Mentale voorbereiding van de schutter

1. Tijdens uw trainingen moet u steeds de basisprincipes en technieken op uw geest laten inwerken.

Herzie, herhaal en ontleed ze in gedachten.

Zorg dat u ze steeds correct toepast bij alle schietoefeningen, zodanig dat ze uiteindelijk als een perfect gecoördineerd automatisme worden ervaren, zonder; zo dient u te interpreteren; eigen wilsbeschikking.

Dus niet rechtstreeks uw eigen bewuste wil beslist over het lossen van het schot.

Zodra het beeld van de miklijn, door het oog waargenomen, perfect overeenstemt met het in uw geest opgeslagen beeld van een perfect schot, zal het OBW tussenkomen voor het lossen van het schot op het meest ideale ogenblik.

2. U moet uw gedachten in de allereerste plaats toespitsen op een foutloze, soepele uitvoering van een schot.

Het geschoten resultaat komt pas op de tweede plaats.

Op deze manier zal een slechte treffer niet direct worden als een puntenverlies, maar wel als een fout in de uitvoering ervan.

Zoek op waar de fout zat maar maak u niet dik in het verloren aantal punten.

Wanneer u dan doet wat moet gedaan worden, volgen de punten vanzelf.

3. Soms beweert een of andere “specialist” dat u beter geen kijker gebruikt.

Waarom niet? Heeft u soms schrik om uw resultaten onder ogen te zien of is die persoonlijk geworden?

Wat betekend een reeks van 98/100 als u ze niet heeft gezien en de moed om u verder in te spannen in uw schoenen is gezonken omdat u in de waan bent dat de reeks slecht is?

Leer daarom uw kijker op correcte wijze gebruiken, dus om uw uitvoering, aankondiging en resultaat te analyseren.

U schiet, en kondigt aan dat u een “8” schoot.

U kijkt zeer overtuigd niet door de kijker, terwijl u in werkelijkheid echter een “10” scoorde.

Hier maakt u domweg een grove fout; als u moest weten dat u een “10” scoorde inplaats van de “8” die nu uw denken beheerst, dan zou het volgende schot veel kans hebben op een “10”.

Doordat nu de “8” uw denken beheerst, zal u echter meer kans hebben om nogmaals die “8” te schieten.

Uw kijker dient zeker ook niet om resultaten van andere schutters mee te gaan bekijken.

Hier zit het gevaar in om slechte resultaten van anderen te gaan imiteren.

Veel belangrijker is dat u weet hoe de uitvoering van uw schoten was.

4. Werk ieder schot of serie apart af.

Het is niet omdat een schot of serie goed waren dat u dit steeds zal herhalen.

Dit principe is steeds geldig voor zowel een goed als een slecht begin. Voorbije scores zijn geen referenties voor de volgenden.

Elk schot is een steeds opnieuw herhaalde weerspiegeling van uw bekwaamheid in het toepassen en beheersen der basisprincipes.

Uw voornaamste troef is dat u door uw gedachten op de juiste schietprocedures in te stellen en in uw geest beslist om ze steeds correct toe te passen, u in staat zal zijn om elke afleiding automatisch uit uw gedachten te verbannen tijdens de voorbereiding en afwerking van een schot.

De procedures voor een schotsverloop moeten een welbepaald schema volgen, want zonder dit vooraf bepaald schema is een goed resultaat onmogelijk.

Met gesloten ogen moet u zich de uitlijning en de mikpunten kunnen inbeelden, en dus ook het beeld ervan bij een perfect schot.

5. Probeer en bepaalde routine te verkrijgen in het schieten.

Van routine bekomt u een zekere graad van onverschilligheid en aldus bereikt u het tegenovergestelde van zenuwachtige opwindning. Dit is nu juist datgene wat u steeds heeft willen bereiken.

6. Ontspan uw geest zoveel mogelijk.

O een wedstrijddag moet u trachten om reeds vanaf het ontwaken uw geest zoveel mogelijk te ontspannen en verlichten.

Problemen, dwangideeën, zwaarmoedige gedachten zijn dan zoveel mogelijk te vermijden.

Niets werkt meer fataal opwindend dan een haastig opgeschrokt ontbijt en u naar de schietstand te haasten om er op het laatste moment toe te komen.

Krijgt u dan onderweg ook nog een onvoorzien oponthoud, dan zal u dit alles wel gewaar worden in u resultaten.

Nogmaals dus : schieten is een sport, geniet ervan en blijf steeds en in alles kalm.

7. Een gerust gemoed verkrijgt u door training en het feit dat u steeds hard heeft gewerkt om conditie en techniek op peil te houden en te verbeteren geeft u een gerust geweten.

Nalatige en slordige training zal steeds onrust opwekken bij u en zal uw resultaten op wedstrijd navenant beïnvloeden.

8. Wedstrijdervaring moet u nodig bekomen maar alleen op zichzelf heeft ze weinig waarde.

Bekroond door zorgvuldige en juiste waardering van uw resultaten is zij echter zeer waardevol.

Zeer dikwijls traint men alleen maar op schiettechnieken terwijl het gevoel van faalangst hierbij niet ervaren wordt.

Tegen faalangst of wedstrijdtrack moet u leren vechten, ze leren overwinnen en in uw voordeel leren gebruiken.

9. Het lichaam in goede conditie houden is steeds aan te bevelen.

Wie steeds in goede lichamelijke conditie verkeert zal ook beter kunnen schieten.

Een verzorgde en goed onderhouden auto zal zeker betere prestaties leveren dan een hoop oud roest op wielen.

Het gericht houden van het wapen zal moeitelozer worden en het uithoudingsvermogen zal toenemen.

Veel te veel schutters zoeken echter hun training alleen maar in hun schiettechnieken en verwaarlozen hun lichamelijke conditie.

10. Redeneer steeds in uzelf omdat een zelfgesprek een goede geestelijke training waarborgt en de controle over uw gedachtegang vergroot terwijl op deze wijze ook het OBW wordt ingeschakeld.

Het OBW is iets delicaat, maar een geweldige hulp bij goede aanpak.

11. Op training en wedstrijd moet u steeds uw resultaten blijven analyseren om eventuele fouten of zwakke punten op te sporen.

Wanneer u gewaar wordt dat er iets verkeerd aan het lopen is, dan is het zeker niet het juiste moment om het schot te lossen. Trouwens zal het OBW zich dan ook wel gaan dwars leggen door bv ervoor te zorgen dat u moeilijk de trekker kan overhalen.

Maak dan ook nooit een compromis met uzelf om toch het risico van een slecht schot aan te gaan, maar leg uw wapen neer en tracht eerst de oorzaak te vinden van dit verkeerde en verbeter ze.

12. Zorg er ook voor dat uw kennis van de schietreglementen steeds up to date blijft en toets hiervoor geregeld uw kennis aan de praktijk en de juistheid van de reglementen.

Het kennen en begrijpen van de reglementen geeft u een gevoel van zekerheid en zal aldus uw gemoedsrust ten goede komen.

Wanneer u wedstrijd gaat schieten, tracht er dan voor te zorgen, dat u de procedures op die bepaalde schietstand eerst kan ervaren, zodat u met een gerust gevoel weet hoe het er daar aan toe gaat, hoe de stand eruit ziet, wie de wedstrijden leidt; kortom tracht te weten wat u te wachten staat om u voor te bereiden.

Oosterse wijsheid bij het schieten van meester Ansawa

Een schot moet de uitstraling zijn van wijsheid, diepzinnigheid en verhevenheid.

De natuurlijke uitdrukking van onszelf moet het gevolg zijn van drie fundamentele principes : WAARHEID, GOEDHEID, SCHOONHEID

Betrek het hele leven in het afschieten van een schot, in die zin: een leven, een schot.

Vaardigheid wordt geleerd zonder woorden.

Wie wil leven in harmonie met de kosmos, zoals in de weg van kyudo, probeert dat doel niet hebzuchtig te bereiken.

Zoek dus niet naar het plezier dat het bereiken van het doel geeft.

Neem de weg die lichaam en ziel één maakt.

De ware vorm van het schot licht in het gelijk maken van het geweten en de schiethandeling.

Elke training waarbij de geest van die weg ontbreekt kan geweld inhouden en het schot zonder de weg is altijd middelmatig en ontaard.

Schieten op het doel is niets anders dan schieten op uzelf.

Denk nooit aan het doel.

Om goed te schieten moet de fysieke kracht vergeten worden.

Alleen de kracht van de geest mag gebruikt worden.

HET SCHOT IS PAS ZUIVER ALS DE EIGEN WIL ONDERGESCHIKT IS AAN HET GEHEEL.

Dat de Oosterse wijsheden van deze bladzijde en deze van blz 125 géén flauwe kul zijn en voor pistool even toepasselijk zijn als voor de boog, is reeds lang bewezen.

Ter staving van deze bewering geef ik u hierna twee treffende voorbeelden uit Amerika.

Het eerste betreft de allergrootste prestatie die ooit met een pistool werd geleverd door de Amerikaan Mc Givern op 20/8/1932 en 13/9/1932.

Deze pistoolschutter presteerde het om op de eerste datum op de schietbanen van de Lead Club te South Dakota een geweldig staaltje pistoolschieten weg te geven.

Op een afstand van 4,5meter schoot deze man 5 treffers bij elkaar in een tijd van 0,45 seconden!

Dit zou eigenlijk niet zo formidabel zijn, ware het niet dat de 5 treffers konden bedekt worden door een stuk van een halve zilveren dollar met een doorsnede van 3 centimeter!

Dit deed hij tweemaal na elkaar.

Het sterkste staaltje gaf hij weg op de tweede datum, in Lewiston Montana.

Uit twee pistolen gelijktijdig van op 4,5meter schoot hij 10 schoten af op twee speelkaarten, van 5,7 op 8,9cm. Alle 10 kogels troffen deze speelkaarten in 1,2seconden!!

Niet alleen onder de mannen bevinden zich zo'n buitenbeentjes.

De vrouwen zijn op dit gebied zekerniet te onderschatten, zoals Annie Oakley bewees op een afstand van 30 stappen.

Op deze afstand kon zij een speelkaart op zijn zijkant in tweeën schieten.

Ook kon zij van op deze afstand een sigaret uit iemands mond schieten en een geldstuk van een dime in de lucht raken!!

Besluit

Zoals u uit voorgaande zelf kan besluiten kan men zeer ver gaan in de kunst van het pistoolschieten.

Natuurlijk is niet iedereen dit gegeven en ik beweer ook niet dat u dit kan bereiken met deze cursus.

Uit deze voorbeelden komt echter duidelijk naar voor dat enkel trainen op een goede manier, onder goede begeleiding, en trainen, trainen en trainen u hoge scores kan opleveren.

Wanneer u deze cursus tot een goed einde weet te brengen, zal u zeer goede prestaties kunnen leveren.

Het is aan u of u hierna nog het uiterste uit uw mogelijkheden wil halen, weet echter dat u niets voor niets krijgt en u er hard zal moeten voor werken.

Tot slot wens ik u van harte een zeer goede schuttersloopbaan toe, ook op zeer hoog niveau en dat uw naam mag vermeldt worden onder deze van de topschutters.
