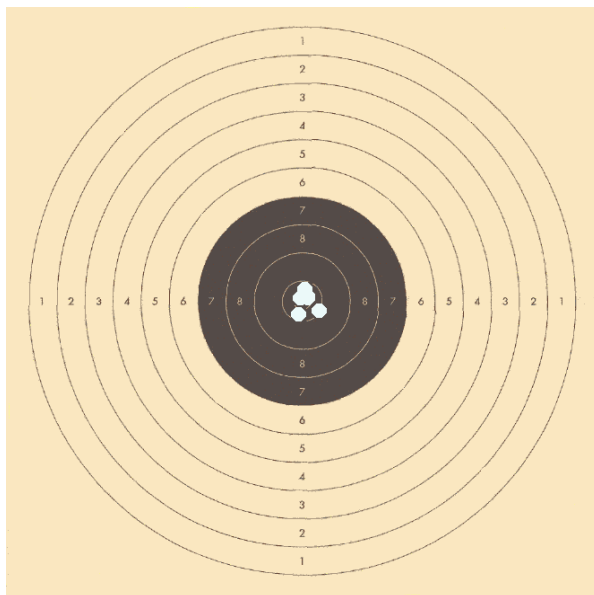


Pistoolschieten



Instructies voor het
pistoolschieten





Inhoudsopgave

1	Inleiding	4
2	Onderhoud	6
2.1	RICHTMIDDELEN	6
2.2	INSTELLEN KOLF	6
2.3	INSTELLEN TREKKER	7
2.4	INSTELLEN RICHTMIDDELEN	7
3	Veiligheid	9
4	Schiettechniek	11
4.1	HOUDING	11
4.2	VASTHOUDEN	12
4.3	ADEMHALING	12
4.4	RICHTEN	13
4.5	AFDRUKKEN	15
5	Meer schiettechniek	17
5.1	DOMINANTE OOG	17
5.2	LINKER OF RECHTER OOG	17
5.3	OOGAFSCHERMING	17
5.4	SCHERPSTELLEN OGEN	18
5.5	SCHIETBRIL	18
5.6	OOGKNIPPERING	19
5.7	INBRANDING SCHOTBEELD IN NETVLIES	19
5.8	BEWEGEN	20
5.9	SJOELEN	21
5.10	RESULTAAT	22
5.11	ANALYSEREN	22
6	Training	23
6.1.1	Gewichten	23
6.1.2	Trekkertechniek	23
6.1.3	Stabiliteit	23
6.1.4	Ademhaling	24
6.1.5	Oefenschijven	24
6.2	PSYCHOLOGIE	25



6.3	TRAININGSPROGRAMMA	26
7	Diagnose	28
7.1	SCHOTEN TEVEEL RECHTS (3 UUR)	29
7.2	SCHOTEN TEVEEL LINKS (9 UUR)	30
7.3	SCHOTEN VERTICAAL VERSPREID	31
7.4	SCHOTEN HORIZONTAAL VERSPREID	32
7.5	SCHOTEN TE LAAG IN DE KAART (6 UUR)	33
7.6	SCHOTEN TE HOOG IN DE KAART (12 UUR)	34
7.7	SCHOTEN VERDEELD OVER DE KAART	35
7.8	SCHOTEN MINDER VERDEELD OVER DE KAART	36
8	Slot	37



1 Inleiding

Pistoolschieten verschilt in een aantal wezenlijke opzichten van geweschieten. U kunt natuurlijk altijd een keertje proberen of pistoolschieten leuk is. Maar zonder aanwijzingen zal het resultaat waarschijnlijk tegenvallen. Om te proberen een negatieve ervaring te voorkomen is deze handout geschreven. De techniek van het pistoolschieten staat puntsgewijs beschreven. Wat hier beschreven staat zijn algemene uitgangspunten en geen wetmatigheden. Zie hiervoor ook enige relativerende woorden in het slotwoord. Over het algemeen wordt gesproken van schutter en hij. Vanzelfsprekend kan hier ook schutster of zij gelezen worden.

De hier gegeven aanpak, spitst zich toe op het luchtschieten. Vooral de opmerkingen over sjoelen gaan minder op voor vuurschieten. Bij een luchtpistool versnelt de diablo minder snel dan een klein- of grootkaliber patroon. De mondingsnelheid van een luchtpistool als de AP40 van Hammerli is ca. 148 m/sec. Bij een kleinkaliber vuurwapen als de GSP van Walter of de AW93 van Feinwerkbau is dat meer dan het dubbele. Daarom is narichten bij luchtschieten ook belangrijker. Maar ook bij het vuurschieten is het, ondanks de grotere terugslag van een vuurwapen, aan te raden om toch na te richten. De AW93 staat hieronder afgebeeld.



Voor de grootte van de keep-korrel in het afbeelden van het schotbeeld en andere uitgangspunten is de AP40 van Hammerli genomen.



Maar ook voor andere luchtwapens zoals de wapens van Steyer LP10 of de hieronder afgebeelde LP-@Anschutz zijn deze afbeeldingen van de richtmiddelen nagenoeg gelijk.



2 Onderhoud

Voor luchtwapens geldt over het algemeen dat geen onderhoud nodig is. De vitale delen van het wapen zijn gesmeerd en demontage is niet nodig. Er zijn speciale watjes in de handel verkrijgbaar die af en toe door de loop kunnen worden geschoten als het wapen langere tijd niet gebruikt wordt. Schiet in zo'n geval twee watjes door de loop en berg het wapen op. Steek nooit een hard voorwerp in de loop of in de kamer.

Een vuurwapen dient wel regelmatig te worden schoongemaakt om blokkering te voorkomen. Zie hiervoor de aanwijzingen in de handleiding van het betreffende wapen.

2.1 Richtmiddelen

Het is van belang niet aan de richtmiddelen te draaien. De reden is dat door het verstellen van de richtmiddelen progressie minder snel geconstateerd kan worden. Het gaat erom kleine groepjes te schieten. In beginsel is het niet spannend waar dat groepje in de kaart zit. Als bij een serie alle schoten elkaar raken en ze liggen niet in de roos of de negen, kunu eventueel de richtmiddelen aanpassen.

2.2 Instellen kolf

De hoek waarmee de kolf aan het wapen bevestigd is kan worden versteld. Doorgaans kan dit naar persoonlijke voorkeur worden ingesteld.



Let wel op dat de pols stijf wordt gehouden. De kolf sterk naar achteren draaien zodat de pols overstrekt en rust op de aanslag van het kantelgewricht mag in het begin wel even lekker aanvoelen, maar kan toch tot lelijke blessures leiden.

Sommigen passen de kolf met een vijl aan. Op deze wijze kunnen drukpunten verwijderd worden. Het is duidelijk dat hierbij voorzichtig te werk moet worden gegaan, omdat deze aanpassingen blijvend zijn. Er bestaan ook mogelijkheden om een kolf op maat te laten maken. Informatie hierover is verkrijgbaar bij schietwinkels en meer ervaren schutters van uw schietvereniging.

2.3 Instellen trekker

Voor het instellen van het wapen is het van belang dat de trekkerdruk minimaal 500 gr is. Alleen bij de discipline vrij pistool (vuurschieten) mag de trekkerdruk, indien gewenst, lager worden ingesteld. Verder dient de trekker in zijn algemeenheid zo te worden afgesteld, dat zo min mogelijk beweging mogelijk is. De voorloop tot het drukpunt en de naloop, nadat de trekker het wapen heeft doen afgaan, dient minimaal te zijn. De reden hiervan is om beweging van het wapen tijdens het afgaan van het schot te minimaliseren.

2.4 Instellen richtmiddelen

Bij de meeste sportpistolen kan de afstand tussen de korrel en de keep worden versteld. Dit kan door de korrel over een rail iets dichters naar de keep te verschuiven. Verder is het mogelijk om de breedte van de keep in te stellen.

De richtmiddelen dienen voor een beginnend schutter niet te scherp te worden afgesteld. Dat betekent dat de afstand tussen de keep en de korrel niet te groot mag zijn en de korrel in de keep aan beide zijden voldoende wit moet hebben.



Voor een gevorderd schutter heeft het de voorkeur deze afstand veel kleiner te houden. Dit maakt het richtbeeld veel onrustiger. De schutter heeft hiervan alleen voordeel als hij het wapen goed stil kan houden.





3 Veiligheid

Voordat we spreken over de techniek van het pistoolschieten wil ik kort stilstaan bij een aantal minimale aanwijzingen over de veiligheid bij het pistoolschieten. Moderne luchtwapens zijn in potentie net zo gevaarlijk als kleinkaliber vuurwapens. Daarbij komt dat een pistool korter is en dus wendbaarder dan een geweer.

- Ken het wapen. Laat u informeren over de werking en de belangrijkste onderdelen. Weet wanneer het wapen gespannen is en wanneer het wapen op de droogtrainstand staat.
- Een wapen dient altijd ongespannen in de schietkoffer bewaard te worden.
- Draag het wapen tijdens het lopen met de loop naar beneden en met de vinger langs de trekkergroep. Ook als het wapen niet geladen is moet u er altijd voor zorgen dat het wapen niet op een mens gericht is. Verwijder bij vuurwapens de lege patroonhouder uit het wapen.
- Een wapen ligt altijd ongeladen met de kamer geopend op de schietbank.
- De loop dient niet buiten een hoek van 45° buiten de schietlijn te komen. Een schutter die het wapen in willekeurige richtingen beweegt dient op dit gedrag aangesproken te worden door de baancommissaris of collega schutters op de schietbaan.
- Bij een storing is altijd de eerste prioriteit het wapen in de schietrichting te houden. Als u niet bekend bent met het wapen, NOOIT zelf de storing verhelpen. Leg het dan neer op zijn zijkant met de loop in de schietrichting en de hulsuitwerpinrichting naar boven als het een vuurwapen betreft. Waarschuw vervolgens een ervaren schutter of de baancommissaris en laat hem de storing verhelpen. Laat het wapen niet onbeheerd achter.
- Bij het commando VASTVUREN dient het wapen ontladen te worden, patroonhouder verwijderen en kamer leeg maken en neerleggen op de schietbank. Bij het commando BAAN VRIJ kan men weer verder



gaan. Dit commando wordt gegeven als iemand in het schotveld wil komen om bijvoorbeeld een technische storing aan een transportgeleider te verhelpen.

Verder zijn er nog twee gezondheidstips. Diabolo kogeltjes en patronen voor vuurwapens bevatten lood. Lood is ongezond. Vermijdt daarom tijdens het schieten contact tussen de vingers en de mond. Het is aan te raden na het schieten en voor de borrel(hapjes) de handen te wassen. De hoogfrequente trillingen die vrijkomen bij het afvuren van een luchtwapen zijn schadelijk voor het gehoor. Het dragen van gehoorbescherming is aan te raden. Oorpluggen zijn verkrijgbaar bij drogist of apotheek. Gehoorbescherming bij het vuurschieten is vanzelfsprekend.



4 Schiettechniek

Voor het pistoolschieten gelden een aantal basisregels die niet of minder voor het geweschieten opgaan. Hopelijk zullen die ertoe bijdragen dat (nog) betere resultaten en daarmee mogelijk nog meer plezier bij het pistoolschieten beleefd wordt.

4.1 Houding

Begin door op schouderbreedte te gaan staan en de voeten iets naar buiten te laten wijzen. De kern van een goede schiethouding is totale ontspanning. Laat de linkerarm losjes langs het lichaam hangen voor balans en fixeer de linker hand door de elleboog tegen de zijkant van het lichaam te drukken en tegelijkertijd de duim achter de broekriem te steken. Er kan ook voor gekozen worden om de gehele hand in de (broek)zak te steken. De duim in de broekriem heeft de voorkeur, omdat dan meer lichaamsmassa in het centrum van het lichaam is. Een hand in de broekzak kan het lichaam naar achteren trekken en onbalans veroorzaken.

Vervolgens wordt de nulstelling van de lichaamshouding bepaald. Dit is de hoek die het lichaam maakt met de schietrichting. Nauwkeurig pistoolschieten zonder voorafgaande aandacht voor de nulstelling is net zo moeilijk als iets wegen met een niet geijkte weegschaal.

De bepaling van de nulstelling gaat als volgt. Plaats het ongeladen pistool op de juiste wijze in de hand en breng het wapen met gestrekte arm vanuit de schouder omhoog. Kijk nog niet naar de richtmiddelen. Als de houding ontspannen is kijkt u of de richtmiddelen naar het zwart van de schijf gericht zijn. Corrigeer met de achterste voet net zo lang totdat de korrel netjes in het zwart wijst. Nu maakt het lichaam een hoek van doorgaans 0° tot 45° met de schietrichting. Dat is uw persoonlijke nulstelling.

Het is ook mogelijk om met de ogen dicht het wapen horizontaal heen en weer te bewegen en daarna te kijken of de richtmiddelen nog op het zwart van de schijf gericht zijn. Anderen zijn van mening dat op en neer bewegen beter is. Uiteindelijk doel is een stabiele houding. Corrigeren kan door de achterste voet te verplaatsen.



De meeste topschutters staan met hun lichaam in lijn met de schietrichting. Men is van mening dat hierdoor de meeste stabiliteit ontstaat. Dit vraagt meer training, maar het eindresultaat is hoger. Voor brildragers is hierbij wel een schietbril noodzakelijk.

Kijk bij het richten niet over de arm maar laat het hoofd recht op de romp staan (niet kantelen) en de schouders ontspannen naar beneden hangen.

4.2 Vasthouden

Druk de kolf stevig in de vork van de hand en vouw daarna de vingers om de kolf zonder dat het vlees in de hand onder plaatselijke spanning komt te staan. Leg het middelste van het bovenste kootje van de trekkervinger haaks op het midden van de trekker. Zorg dat de trekkervinger vrij van de kolf blijft en recht naar achteren in de vork van de hand kan worden bewogen. Het wapen dient exact in lijn met de pols en arm te worden gehouden.

4.3 Ademhaling

Door de hand op de buik te leggen tijdens het ademen kunt u vaststellen of u borst- of buikademhaling heeft. Vrouwen ademen doorgaans vaker op de borst en zullen de hand niet voelen bewegen. Bij borstademhaling bewegen de armen en de rugspieren. Bij buikademhaling blijven de armen en rug stil, terwijl het zwaartepunt zich verplaatst naar beneden. Daardoor staat u steviger. Daarbij is buikademhaling rustgevender en heeft daarom de voorkeur tijdens het schieten.

Het schot begint bij het uitademen. Adem normaal, niet te diep, niet te oppervlakkig en laat het wapen rusten op een tafel of met de bovenarm rustend op de borst. Ontspan en probeer alleen aan het schot te denken. Tijdens het uitademen de armspieren activeren (niet spannen) door het wapen te kantelen of op een andere manier uit de ruststand te halen. Tijdens de volgende normale inhalering het wapen “opzwaaien” tot boven de roos. Sommigen zwaaien tot een meter boven de kaart, anderen tot net boven het zwart van de kaart. Voordeel van de laatste optie is dat het minder energie kost. De plek waar de



richtmiddelen tot stilstand komen noemen we het aanzetgebied. Vervolgens tijdens het zakken van het wapen normaal uitademen en het wapen in de roos laten zakken. Na 2/3 tot 3/4 longvolume uitademing stoppen met uitademen (niet adem inhouden) en rustig schotbeeld opbouwen door het wapen langzaam naar voren te kantelen zodat de korrel langzaam in de keep zakt, totdat deze gestreken is. Vervolgens trekkerdruk opvoeren totdat het schot onverwacht valt.



4.4 Richten

Met betrekking tot het richten kunnen we drie aandachtsgebieden onderscheiden. De gestreken keepkorrel, het schotbeeld en het narichten.

Tijdens het opzwaaien blijft de korrel boven de keep. Zorg dat u een klein stukje van de bovenkant van het einde van de loop blijft zien. Tijdens het zakken van het wapen zakt ook de korrel in de keep, totdat deze gestreken is. Het vasthouden van de gestreken korrel moet een automatisme worden. Een te hoge korrel is redelijk goed te zien. Voor het beheersen van een te lage korrel is doorgaans meer ervaring nodig.



Korrel te laag is moeilijker te zien. Leer jezelf aan de deuk in de richtmiddelen te herkennen. Probeer niet hiermee te spelen en hoger te richten met een lage korrel of andersom!



Een gestreken korrel geeft een gladde lijn. Er is geen deuk.

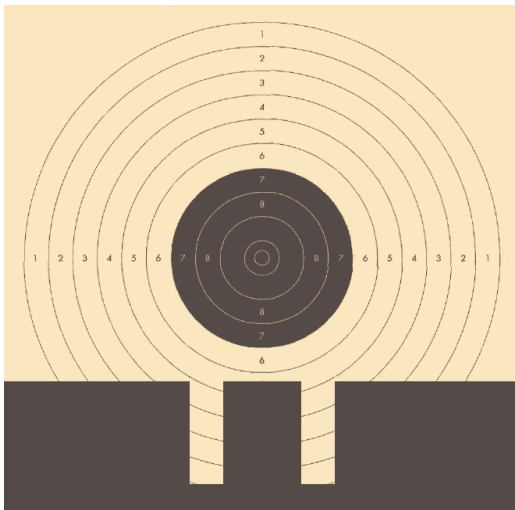


Het spreekt voor zichzelf dat de korrel in het midden van de keep moet staan en horizontaal dient te worden gehouden. Bij sommige sportwapens is het mogelijk de breedte van de keep in te stellen. Zoals gezegd bij instellingen is het aan te raden in het begin daar niet te zuinig in te zijn en voldoende wit in de keep toe te staan. Bij een te smalle keep wordt het schotbeeld te onrustig door bewegingen van de hand tijdens het richten.

Het tweede aandachtsgebied bij het richten is het schotbeeld. Het wapen is zo afgesteld dat de keep-korrel onder het zwart van de roos in een tien resulteert. Houdt voldoende "wit" tussen de gestreken keep-korrel en de roos. Als u het wapen met een gestreken keep korrel tegen het zwart van de roos aan houdt, kan de korrel ongemerkt in de keep stijgen. De korrel zal niet zakken in de keep, omdat dan het "wit" van de kaart zichtbaar wordt. De korrel



zal dus per definitie stijgen in de keep, zonder dat dit wordt opgemerkt en de schoten vallen te hoog in de kaart.



Het derde aandachtsgebied is het narichten. Het narichten is een proces waarbij na het vallen van het schot het schotbeeld wordt gehandhaafd en de trekker in de achterste positie wordt gehouden. Dit kan ook niet anders als het schot onverwacht afgaat. Als te vroeg wordt afgezet, kan het gebeuren dat de schoten lager in de schijf vallen.

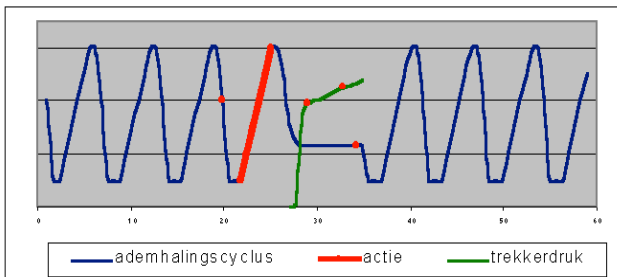
4.5 Afdrukken

De meeste fouten bij het pistoolschieten worden gemaakt door een foute trekkertechniek. Laat de druk van de trekkervinger op de trekker langzaam oplopen en het schot onverwacht afgaan. Bewust afdrukken moet voorkomen worden. Rukken maakt dat het schot rechts in de kaart valt. Duwen maakt dat het schot links in de kaart valt. Nooit afdrukken, dan vallen de schoten verdeeld over de hele kaart (zie diagnose).

De ademhaling- en trekkerdrukcyclus staan hieronder grafisch weergegeven. Normaal gesproken haalt een mens in rust 12 tot 18 keer adem per minuut. Door langzamer te



ademen kan de hartslag verlaagd worden. Probeer tot een ademritme van ca. 9 keer per minuut te komen. Dit is een persoonlijk gegeven. De schutter mag in geen geval ademnood krijgen.



Bij de eerste rode punt neem je het wapen uit de ruststand en begint de fysieke schietcyclus. Bij de rode balk beweegt het wapen omhoog, tegelijk met de inademing die precies net zo diep is als de voorgaande inademingen. Tijdens het uitademen (2/3) daalt het wapen in de roos. Tijdens dit indalen kan de voorspanning van de trekker ingedrukt worden, maar pas op dat het schot niet te vroeg afgaat. Schotbeeld opbouwen en volgens de groene lijn trekkerdruk verder opvoeren. Tussen de twee rode punten op de groene lijn is het optimale punt dat het schot valt. Als bij de tweede rode punt, d.w.z. na ca. 5 seconden, het schot nog niet gevallen is, moet men afzetten en opnieuw beginnen. Een geforceerd schot leidt zelden tot een goed schot. Dit is waarschijnlijk het moeilijkste onderdeel van het schieten. Men zegt niet voor niets dat het moeilijkste van het schieten is niet te schieten.

In de eerste drie ademhalingen kan in gedachten geschoten worden (zie psychologie). In de laatste drie ademingen wordt herladen. Probeer een ritme te vinden dat past.



5 Meer schiettechniek

Naast de basis uitgangsregels zijn er nog een aantal zaken die de resultaten verder kunnen verbeteren.

5.1 Dominante oog

Door met twee ogen open en met twee vingers achter elkaar naar een object te richten kan worden vastgesteld welk oog dominant is. Door dit te doen met twee ogen open en vervolgens het een en het andere oog te sluiten kunnen we dit zien. Het oog dat open is en waarbij het beeld niet verspringt, is het dominante oog. Het oog dat dan sluit is het recessieve oog.

Richten met het dominante oog heeft voordelen. Voor rechtshandigen heeft richten met het rechter oog de voorkeur. Hetzelfde geldt andersom voor linkshandigen. Maar als bij een rechtshandige het linker oog dominant is, moet een keuze worden gemaakt tussen houding of oog.

5.2 Linker of rechter oog

Voor rechtshandige schutters is het qua houding optimaal om met het rechter oog te richten. Als dat niet het dominante oog is, heeft u oogafscherming nodig. Het linker oog sluiten geeft spanning en elke vorm van spanning dient voorkomen te worden. Voor linkshandigen geldt dit omgekeerd.

Er kan ook voor gekozen worden de houding aan te passen aan het dominante oog. Doorgaans heeft dit niet de voorkeur, omdat de houding daarmee geforceerd wordt en dit het maximaal haalbare schotresultaat beperkt. Het recessieve oog kan bovendien door training dominant worden.

5.3 Oogafscherming

De afscherming van het oog mag niet zwart zijn. Het contrast met het richtende oog is dan te groot. Het diafragma van de iris van beide ogen verschilt en dit brengt spanningen in de hersenen. Beter is het om een oogklep te nemen met dezelfde kleur als het schotbeeld. Voor



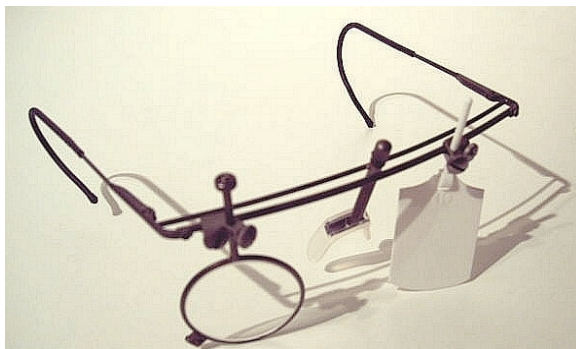
brildragers volstaat een zachtgeel memoblaadje op het brillегlas van het niet richtende oog ook prima.

5.4 Scherpstellen ogen

Het schotbeeld wordt opgebouwd door met de ogen te focussen op de korrel. Kijk nooit naar de kaart of de keep. Die zijn en blijven onscherp. Voor het schot is het aan te raden onder de oogafscherming door met beide ogen naar de korrel te kijken. Dit maakt dat beide ogen gelijk gefocussed zijn en vermindert spanningen in de hersenen.

5.5 Schietbril

Voor brildragers met een nulstelling tot 45° kan met een gewone bril en een memoblaadje op het niet richtende oog, geschoten worden. Maar vooral als de schutter in lijn met de schietrichting staat, wordt een schietbril noodzakelijk. Bij een schiethouding in lijn met de schietrichting, wordt altijd onder een hoek door het brillегlas gekeken. Dit kan onmogelijk een scherp schotbeeld geven. Bij een schietbril is de hoek van het glas vrij instelbaar doordat het oculair aan een verticale as "hangt". Verder kan een oogafscherming aan de andere kant worden bevestigd.



Het overzetten van een brillегlas in een schietbril is niet aan te raden. Omdat de korrel ca. 1 meter van de ogen verwijderd is, moet het scherpptepunt daar ook liggen. Dat



vereist een correctie op de brilsterkte. Ga naar een opticien die ervaring heeft met het maken van glazen in schietbrillen. Glas heeft overigens de voorkeur boven kunststof, omdat het helderder is. Neem maximale ontspiegeling voor het beste resultaat.

Tevens wordt aan de andere kant een oogafscherming geplaatst. Het is van belang die tijdens het schieten iedere keer omhoog te doen, zodat de ogen tussen de schoten door gelijk kunnen focussen. Als het omhoog en omlaag doen van de oogafscherming niet wordt opgenomen in de schietcyclus is het van belang tussen twee schoten de ogen gelijk te focussen door onder of langs de oogafscherming te kijken.

5.6 Oogknippering

Om te voorkomen dat je moet knippen met de ogen terwijl het schot moet vallen, kan dit bewust tijdens het opzwaaien worden gedaan. Tijdens het uitademen voordat het wapen wordt opgenomen een keer knippen met de ogen. Tevens knippen als het wapen boven de roos getild is en op het punt staat in de roos gebracht te worden. Door op de genoemde momenten te knippen met de ogen wordt voorkomen dat knippen noodzakelijk wordt als het schot moet vallen.

5.7 Inbranding schotbeeld in netvlies

Het kan voorkomen dat door het lange kijken naar de roos, het zwart op het netvlies "inbrand". Kijk maar eens 30 seconden naar een zwarte stip op een wit vlak en daarna naar een wit vlak. De zwarte stip is ingebrand op het netvlies en is zichtbaar als een virtuele zwarte stip op een witte muur. Dit verschijnsel kan een wazig schotbeeld opleveren, waardoor de ogen gaan tranen. Leg het wapen af en wacht een minuut terwijl met open ogen ergens anders naar wordt gekeken. Hierdoor krijgt het netvlies prikkelingen, waardoor de inbranding sneller weg gaat dan wanneer de ogen gesloten zijn.

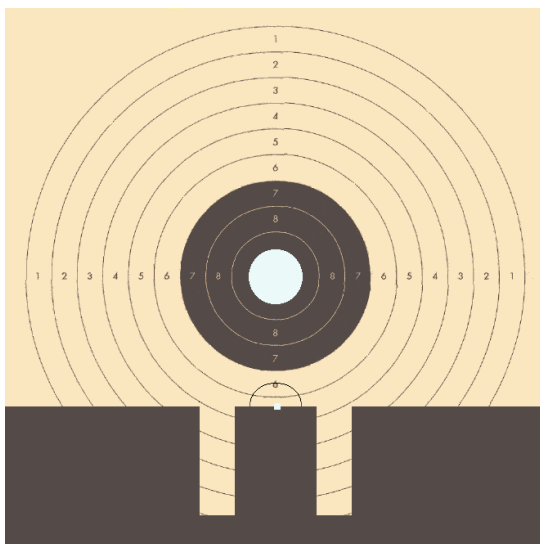


5.8 Bewegen

Het wapen kan onmogelijk tot stilstand komen tijdens het richten. Dat hoeft ook niet. Bewegingen binnen de cirkel van de tien zijn geen enkel probleem. Bewegingen binnen deze cirkel resulteren immers allemaal in een tien!

Het kleine witte puntje in het midden van de korrel mag binnen de aangegeven cirkel bewegen. Dit maakt dat we zondermeer mogen concluderen dat de gestreken keep-korrel combinatie verder onder het zwart van de roos mag zaken. Het is dus beter teveel "wit" aan te houden dan te weinig.

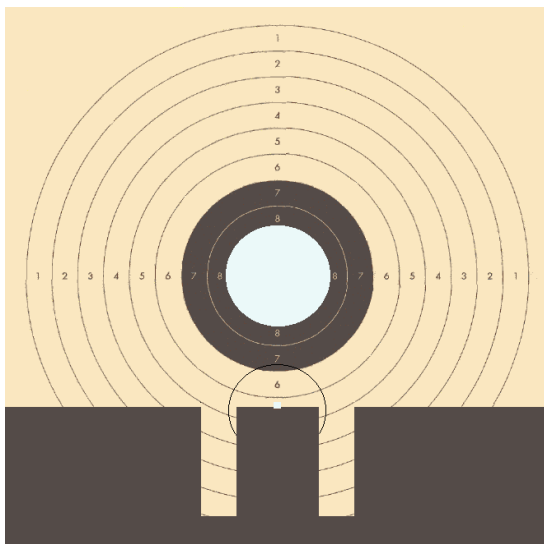
De verleiding is groot om te spelen met een te hoge korrel in de keep en meer "wit", of andersom. Dit is af te raden. De continuïteit van het resultaat neemt daarmee af.



Het richtveld voor een tien is voor de meesten toch nog te klein. Het is daarom aan te bevelen eerst een groter richtveld te kiezen. En voor een negen mag het richtveld redelijk groot zijn. Kijk maar op de volgende afbeelding. Zoals gezegd heeft het bewegen van het wapen binnen de



aangegeven marge, geen enkele nadelige invloed op het resultaat.



Het is zelfs beter bewust te bewegen binnen een gekozen cirkel van tien of negen. De cirkel van negen geeft nog altijd op 60 schoten minimaal 540 punten! Als dit toch nog problemen oplevert, begin dan met een cirkel van 8. Dat brengt rust in het schieten en geeft toch goede resultaten (min. 480 punten). Door training kunnen de bewegingen kleiner worden en kan alsnog een kleinere bewegingscirkel worden gekozen.

5.9 Sjoelen

Door de minder hoge mondingsnelheid van een patroon van een luchtwapen dient men na te richten. Als direct na het schot het wapen omlaag wordt bewogen, valt het schot te laag in de kaart. Maak er een gewoonte van na te richten. Dit kan ook niet anders als het schot als een verassing afgaat.

Een geoefende schutter voelt op het moment van afdrukken wat er fout gaat en kan met een ruk van het



wapen de schade beperken. Daardoor wordt soms zelfs een tien geschoten. Het resultaat is goed, maar de methode niet. Een stabiel schotresultaat wordt op deze manier niet gehaald. Voor de lange termijn is het beter een 7 te schieten met een richtfout, ademfout of iets anders, dan een tien met een gesjoeld schot.

5.10 Resultaat

Het kan de voorkeur hebben om het resultaat van het schot niet te zien. Bij een goede schottechniek is het resultaat bekend. Train dit. Probeer na elk schot in te schatten (nooit spreken op de schietbaan) welk punt je denkt geschoten te hebben en op welke tijd van een klokschaal ten opzichte van de roos. Een 7 op 12 uur is bovenin, een 8 op 3 uur is rechts van de roos en zo verder. Controleer in het begin of dit ook zo is. Zo wordt een zelfkritisch gevoel ontwikkeld bij het schieten en worden mogelijke fouten eerder ontdekt.

5.11 Analyseren

Analyseer elke serie achteraf. Houd de kaarten op volgorde en probeer te traceren hoe lang de concentratie wordt vastgehouden en wanneer een dip komt. Neem rust tussen schoten als het niet lukt en probeer het ritme (weer) op te pakken. Probeer ieder schot als een wedstrijd op zichzelf te zien om weer in het ritme te komen. Concentreer daarbij op de techniek en niet op het resultaat. Dat komt bij een juiste toepassing van de techniek vanzelf.



6 Training

Velen verstaan onder trainen voor het schieten heel veel schieten. Dit is ook belangrijk, maar minder bekend zijn de oefeningen die gedaan kunnen worden. Het spreekt voor zich dat het daarbij wel van belang is dat de oefeningen regelmatig worden gedaan. Volgens een vast schema, drie keer in de week een half uurtje trainen kan opmerkelijke resultaten opleveren!

6.1.1 Gewichten

Voor het schieten van een serie kan het helpen om te oefenen met gewichten van twee kilo. Een wapen weegt iets meer dan een kilo en trainen met het dubbele gewicht maakt de armspieren sterker. Door dit regelmatig te doen, bijvoorbeeld tijdens het televisiekijken, worden de armspieren sterker en nemen de bewegingen tijdens het richten af, waardoor een kleinere richtcirkel mogelijk wordt. Het is ook mogelijk gewichten met klitteband om de polsen te bevestigen tijdens het droogtrainen. Dit helpt ook om de spieren sterker te maken en tijdens het schieten van een serie minder moeite te hebben het wapen omhoog te houden.

6.1.2 Trekkertechniek

De trekkervinger dient los van de andere vingers te kunnen bewegen. Oefen met een plastic bekertje of met een tennisbal of iets anders waarmee tegendruk van de trekker kan worden gesimuleerd. Zorg dat de trekkervinger los van de andere vingers kan bewegen. De andere vingers dienen volkomen stil te zijn. Met een goede trekkervinger worden afwijkingen in de breedte voorkomen.

6.1.3 Stabiliteit

Om de stabiliteit en het bewegen tijdens het richten te verminderen kan getraind worden zonder schoenen. Schieten op sloffen of slippers maakt dat de voeten minder steun hebben. Bij een wedstrijd is er weer wel de steun van een paar stevige (niet hoge) schoenen, waardoor de stabiliteit toeneemt.



Om dit trainingsaspect nog meer te vergroten kan de schutter op een wig gaan staan tijdens het schieten of droogtrainen. Een stuk hout dat krom is van onderen en vlak van boven. Hiermee worden bewegingen in het lichaam die de stabiliteit verhogen nog meer gevoeld. Door deze lichaamsbewegingen te beheersen kan de stabiliteit worden vergroot.

6.1.4 Ademhaling

De ademhalingscyclus kan op ieder moment van de dag worden beoefend. Het omlaag brengen van het ritme van de ademhaling naar ca. negen keer per minuut werkt bovendien rustgevend. Daarbij hoeft niet noodzakelijkerwijze de schiethouding te worden aangenomen.

6.1.5 Oefenschijven

Het is ook mogelijk om de schietcyclus te trainen op een andere dan de schietschijf. Er bestaan diverse mogelijkheden waarmee verschillende aspecten van de schietcyclus geoefend kunnen worden. Dit kan middels droogtraining gebeuren. Om zekerheid te verkrijgen over de effectiviteit van de oefeningen zal moeten worden geschoten om het resultaat te zien. De oefenschijven zijn vierkant (17cm), net als een gewone pistoolkaart, maar hebben een andere afbeelding erop staan. Ze zijn zelf te maken met een viltstift op de achterkant van een pistoolkaart.

De bewegingscirkel verkleinen of beweging verminderen kan worden geoefend met een blanco kaart. Als de schoten een richtpunt worden moet men de kaart vervangen. Of schieten op een schijf waarvan het midden is uitgeknipt, opdat de kaart niet geraakt wordt. Hiermee wordt het streven van de schutter om een 10 te schieten weggenomen. Als hulpmiddel kan ook de richtcirkel op de kaart worden getekend. Richten binnen deze cirkel tijdens het schieten geeft meer duidelijkheid over het bewegingspatroon.

Het is ook mogelijk om zwarte balken horizontaal of vertikaal op de kaart af te beelden. Met de verticale balk oefen je het



gecentreerd en vertikaal neerdalen van de richtmiddelen. De richtmiddelen dienen daarbij vertikaal over de balk te worden verplaatst. Als geschoten wordt, moeten de schoten in de verticale balk vallen. De balk kan naar believen smaller worden gemaakt. Maar zak nooit onder de balk om daarna weer te omhoog te komen. Bij te ver zakken afzetten en schietcyclus opnieuw beginnen. Met de horizontale balk wordt geoefend om de richtmiddelen goed horizontaal te houden. Alle schoten vallen in de horizontale balk. Als de richtmiddelen niet horizontaal zijn afzetten en opnieuw beginnen.

De driehoek met punt omhoog functioneert als oefening om indalen en afdrücken goed te krijgen. Bij het indalen moet eerst de top van de driehoek geraakt worden. Dit vraagt een juiste nulstelling en veel oefening, omdat de punt niet zichtbaar is. Als de punt niet geraakt wordt afzetten en opnieuw beginnen. Vervolgens verder dalen tot onder de driehoek en trekkerdruk opvoeren tot schot afgaat. Bij verder zakken dan vlak onder de driehoek niet liften maar afzetten en opnieuw beginnen. Stop ook als de keep-korrel niet meer horizontaal of in het midden van de driehoek is.

De driehoek met punt omlaag is om de laatste fase van het indalen te oefenen. Probeer niet te corrigeren, maar afzetten en opnieuw beginnen. Met deze oefening kan de laatste fase van het schotbeeld opbouwen worden geoptimaliseerd.

6.2 Psychologie

Boven de 550 punten wordt psychologie belangrijker. Binnen de golfwereld propageert men dat een bal eerst in gedachten geslagen moet worden en daarna pas in het echt. Dit principe kunnen we ook bij de schietsport toepassen. Schiet eerst in gedachten, terwijl het wapen op de bank rust. Doorloop de cyclus in gedachten en schiet een tien. Begin nooit aan een schot als niet tevoren in gedachten een tien is geschoten.

Zie ieder schot als een wedstrijd op zichzelf. Bij een verprutst schot merkt een geoefende schutter dat dat door het voelen van die fout en niet door het zien van de kaart. Daarna is op de kaart te zien hoe groot de schade is. Begin



daarna in gedachten de wedstrijd opnieuw en draai het filmpje terug. Probeer ieder schot te zien als een wedstrijd op zichzelf. Met zestig gewonnen wedstrijden is de score 600.

6.3 Trainingsprogramma

Omdat het niet mogelijk blijkt om alles tegelijk goed te doen is het van belang een trainingsprogramma te doorlopen. Gewoon series schieten is leuk en geeft voldoening, maar progressie maken op een structurele wijze geeft voor de ambitieuze schutter meer uitdaging. Vandaar hieronder een aantal suggestie's bij welke score welke aandachtsgebieden horen. Als de genoemde score uw gemiddelde wordt, kunt u door naar de volgende fase en daarin aandacht besteden aan de genoemde punten.

Fase	Score	Aandachtsgebieden
Fase 1	450	Veiligheidsregels Houding goed Vasthouden kolf goed
Fase 2	475	Narichten Trekkevinger goed Gestreden korrel houden
Fase 3	500	Bewegingscirkel in de 8 (geen 7 meer schieten) Hartslag omlaag (9 keer ademen per minuut) Ademhalingcyclus
Fase 4	525	Bewegingscirkel in de 9 (geen 8 meer schieten) Gestreden korrel houden Onbewust afdrukken (niet rukken of sjoelen)
Fase 5	550	In gedachten schieten Innerlijke rust beheersen Cyclus doorlopen en ritme opbouwen
Fase 6	575	Richtveld bewegingen in cirkel van 10 (geen 9?!) Ieder schot een wedstrijd op



		zichzelf
Fase 7	600	You can't always get what you want, but you can try any time.



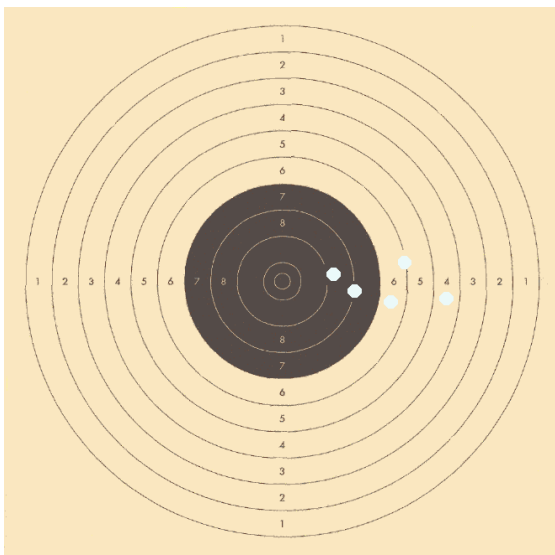
7 Diagnose

Uit het schotresultaat is soms af te leiden wat fout wordt gedaan. Natuurlijk kan hetzelfde resultaat op vele verschillende manieren tot stand komen. Toch wordt hier een poging gedaan om aanwijzingen te geven en de schutter adviezen te geven wat hij mogelijk fout doet. Er wordt vanzelfsprekend wel vanuit gegaan dat het wapen correct is afgesteld en dat er een specifieke fout wordt gemaakt. Deze aanwijzingen kunnen dan ook alleen als richtlijn gebruikt worden.



7.1 Schoten teveel rechts (3 uur)

Dit resultaat lijkt op een schutter die zijn trekkervinger te ver om de trekker heeft liggen en/of bewust de trekker overhaalt of rukt. Tevens kan het zijn dat de pols niet stijf genoeg gehouden wordt. Het kan ook zijn dat in de kolf geknepen wordt, hoewel in dat geval de schoten lager, op 4 tot 5 uur in de schijf vallen. In verticale zin zijn dit allemaal tieners!

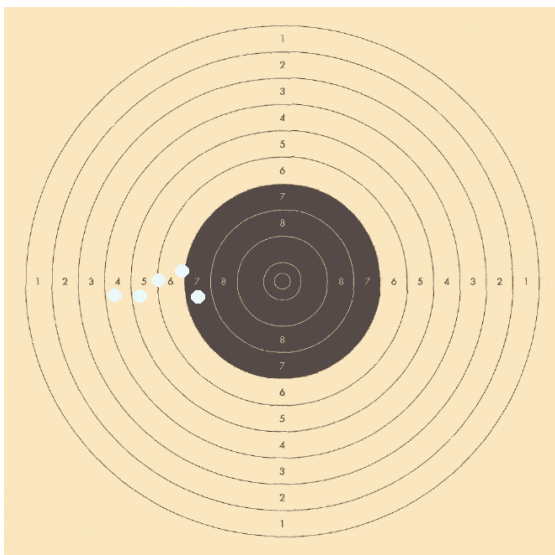


Het is ook zeer goed mogelijk dat hier met een verkeerde nulstelling is geschoten.



7.2 Schoten teveel links (9 uur)

De schutter lijkt niet bij de trekker te kunnen komen omdat de hand te klein is in verhouding tot de kolf (=handvat) van het wapen. Dit verschijnsel heet drukken. Het kan ook zijn dat de trekkervinger tegen het wapen aan ligt.

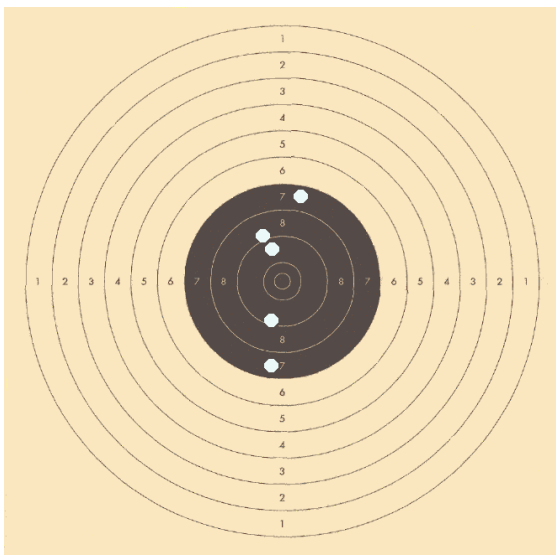


Net als bij teveel rechts kan ook hier de nulstelling verkeerd zijn.



7.3 Schoten verticaal verspreid

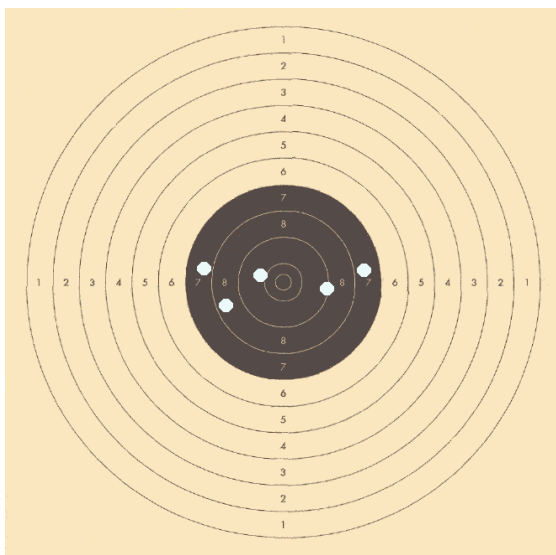
De schutter houdt het lichaam niet stil en beweegt verticaal (van voren naar achteren). Ook lijkt de ademhalingstechniek niet helemaal in orde en kan het zijn dat de schutter vermoeid is. In horizontale zin zijn dit allemaal tien!





7.4 Schoten horizontaal verspreid

Het lichaam beweegt nu horizontaal (heen en weer). De houding is niet goed en de schutter moet het wapen beter in de hand nemen.

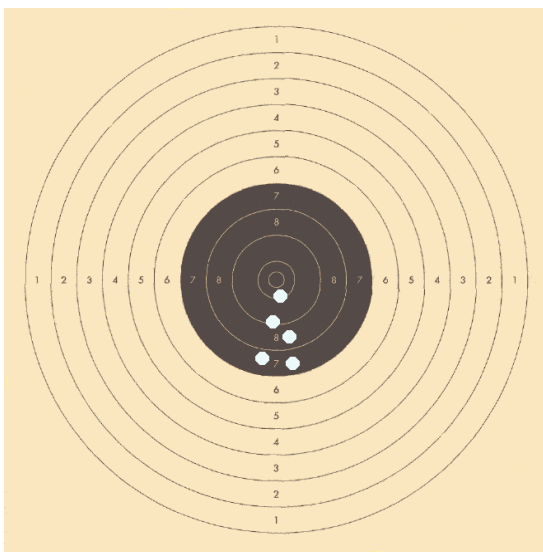




7.5 Schoten te laag in de kaart (6 uur)

Hier is sprake van onvoldoende narichten. Het schot dient onverwacht af te gaan en daarna dient het wapen op de roos gericht te blijven. Het kan ook zijn dat te laag wordt gericht, of dat de schutter, als met een vuurwapen geschoten wordt, probeert de terugslag op te vangen door de pols te spannen.

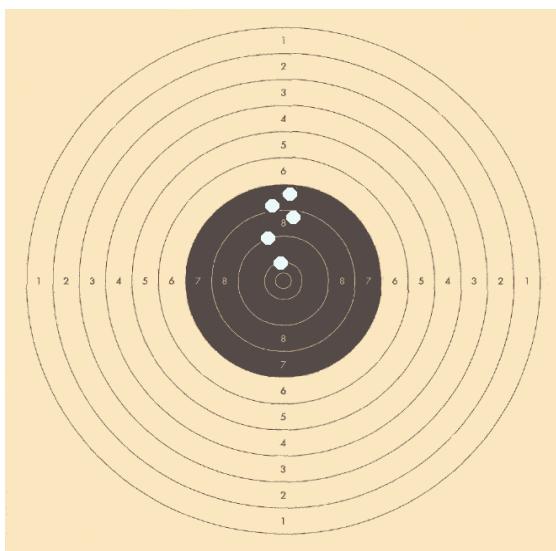
Mogelijk is sprake van variatie in de hoogte, maar die is doorgaans willekeurig. Dan vallen de schoten ook boven de roos (zie verticaal).





7.6 Schoten te hoog in de kaart (12 uur)

Hierbij is waarschijnlijk de keep-korrel te hoog in het schotbeeld gebracht. Als deze in het zwart zijn heeft de korrel de neiging te stijgen in de keep, zonder dat dit kan worden gezien doordat in het schotbeeld de korrel en de roos zwart op zwart zijn. De remedie is het aanhouden van voldoende "wit" tussen de roos en de keep-korrel. Alleen op die manier is te zien of de korrel gestreken is.

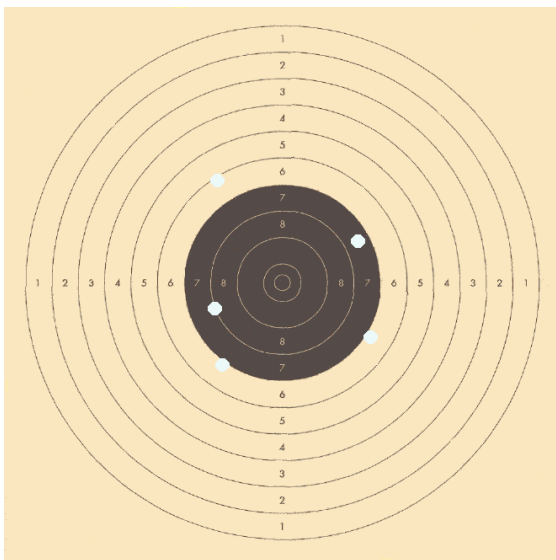


Bedenk eens bij dit resultaat dat de bewegingscirkel voor een negen voor een deel in de top door het zwart loopt. Met lager richten kan het resultaat enorm verbeterd worden.



7.7 Schoten verdeeld over de kaart

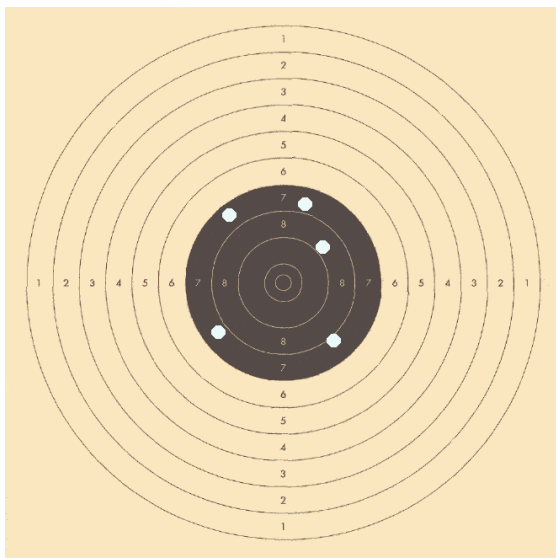
De schutter heeft een goede trekkertechniek en houdt het wapen correct vast, maar heeft niet afgewacht totdat het schot onverwacht afging. Neem de richtcirkel groter en sta bewegingen binnen die cirkel tijdens het richten toe. Schiet niet met een verkrampde houding, maar probeer meer ontspannen te schieten.





7.8 Schoten minder verdeeld over de kaart

Hetzelfde als hierboven maar dan minder sterk. Als de schutter meer geduld kan opbrengen zal het resultaat aanmerkelijk verbeteren. Het kan ook zijn dat de schutter het richtveld te klein neemt. Een groter richtveld brengt meer rust in het schieten en zal uiteindelijk leiden tot betere resultaten. Het veld voor negens is doorgaans groot genoeg voor een schutter met een normale conditie.





8 Slot

Hopelijk zullen de gegeven adviezen kunnen bijdragen in beter resultaten en (nog) meer plezier bij het pistoolschieten. Maar na zo veel stelligheid zijn enige relativerende woorden wel op zijn plaats.

Techniek is niets meer of minder dan een ondersteunende factor onder normale omstandigheden. Iedere schutter ontwikkelt na verloop van tijd zijn eigen stijl. De kunst is om die stijl als constant uitgangspunt steeds weer te kunnen terugvinden. Deze uitgangspunten zijn voor ieder individueel perfect. Maar ook individueel en dus verschillend. Daarom kunnen de hier gegeven algemene aanwijzingen nooit tot wetmatigheden verheven worden.

Dit geldt ook voor de psychologie van iedere schutter. Veel schutters schermen zich af van hun omgeving en voelen zich daarin optimaal. Andere schutters absorberen in hun omgeving. Zo vertelde een schutter mij eens dat hij tijdens schietwedstrijden gesprekken volgde tussen mensen op de tribune. Daardoor kon hij zich optimaal concentreren. Het is allemaal erg persoonlijk. Dat maakt de schietsport ook zo enorm boeiend.

Rest mij nog Wim van Gerven en Peter Nelis te bedanken voor hun commentaar. Mocht u ook opmerkingen, aanbevelingen of eventuele adviezen hebben dan zijn die van harte welkom.

ron.rietjens@hccnet.nl