

Schietclub Willem Tell Terheijden

Het richten

Het zal u wellicht vreemd voorkomen, maar het gehele richtproces houdt zich bezig met de richtmiddelen van het wapen en in het bijzonder de korrel en niet met het doel.

Hoe zit dit?

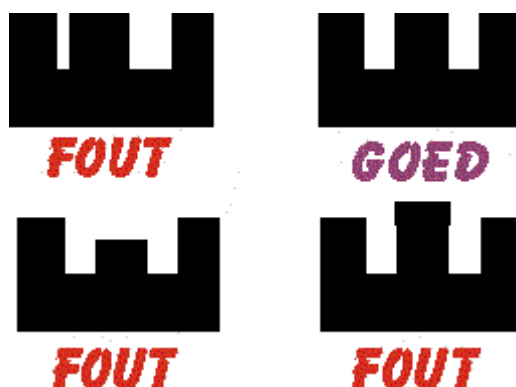
Zoals u waarschijnlijk wel weet heeft het menselijk oog zijn beperkingen. Het is niet in staat het doel, de keep en de korrel tegelijk scherp in beeld te brengen. Hou dan ook altijd de korrel scherp in beeld, het doel wordt dan onscherp. Dit is niet erg, omdat het oog altijd wel onderscheid kan maken tussen de zwartgrijze bal en het wit van de schijf.

Waarom de keep en de korrel alleen scherp in beeld?

Indien u de keep en de korrel niet scherp in beeld hebt, is het mogelijk dat de korrel t.o.v. de keep zal verschuiven zonder dat u er erg in hebt. Eén millimeter afwijking van de korrel t.o.v. de keep, geeft op 25 meter een afwijking van 11-16 cm, dus buiten het zwart van de schijf. Het is dus belangrijk constant te controleren of de korrel t.o.v. de keep goed staat.

Wat is de goede stand van de keep en korrel?

De bovenzijde van de korrel moet een horizontale lijn vormen met de bovenzijde van de keep. Aan beide zijden van de korrel moet een verticale streep licht te zien zijn van gelijke breedte.

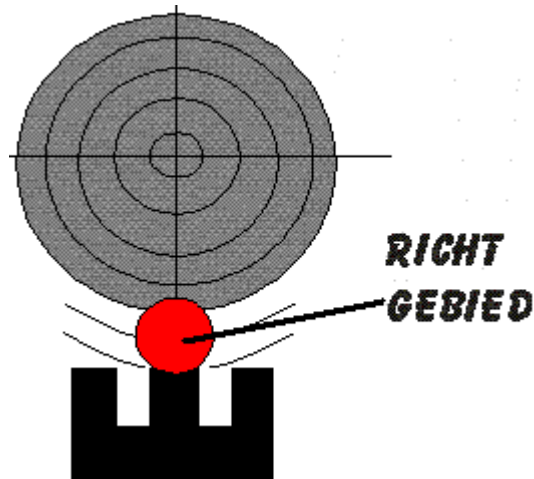


Omdat er geen schutter ter wereld is die zijn arm absoluut stil kan houden zijn er technieken nodig om toch een hoge score te bereiken. Eén van deze technieken is het behalen van een z.g. "richtgebied".

Het zal duidelijk zijn, dat het richten op een gebied, eenvoudiger is dan het richten op de "10". Begin met het kiezen van een ruim richtgebied, b.v. ter grootte van de zwarte bal op de schijf. Beginnen met een te klein richtgebied zal resulteren in krampachtige pogingen de richtmiddelen binnen dit gebied te houden, wat te snel geloste schoten zal opleveren met als gevolg een lage score. Probeer door steeds een beetje "tegenstuur" te geven de richtmiddelen binnen het richtgebied te houden. Binnen dit richtgebied mag het wapen gerust bewegen. Door oefening kan men het richtgebied verkleinen, totdat het niet groter is dan de 9-ring of iets kleiner.

Waar richt men op de schijf?

Men moet het richtgebied onder de zwarte bal kiezen en wel zo, dat er een stuk wit van 2 ringen tussen de korrel en de zwarte bal zichtbaar blijft.



Indien de schutter n.l. zijn korrel tegen de onderkant van de bal of in de bal zou houden, is hij/zij er nooit zeker van dat gedurende het bewegen binnen het richtgebied de korrel t.o.v. de keep in de juiste stand blijft staan, omdat de schijf en de keep-korrel combinatie beide zwart zijn. Wanneer het schot afgegeven is, is het zeer belangrijk om "na te richten". Dit houdt in dat U het wapen gedurende 1 of 2 seconden na het vallen van het schot op het doel gericht moet houden. Hierdoor voorkomt men dat men het wapen reeds zal laten zakken of de spieren ontspant voordat de kogel de loop verlaten heeft.

Samengevat:

- hou altijd de richtmiddelen scherp in beeld, het doel wazig;
- hou keep en korrel in de juiste stand t.o.v. elkaar;
- kies een richtgebied dat niet te klein is;
- zorg altijd dat een hoeveelheid wit boven de korrel zichtbaar blijft;
- richt na alvorens het wapen te laten zakken.

De ademhaling

De schutter ondervindt doorgaans problemen van de hartslag. Hoe ontspannen de houding ook is, het ritme van de hartslag zal toch via de hand op het wapen worden overgebracht. Als het hart door b.v. wedstrijdspanning of vermoeidheid stevig tekeer gaat, kan men nauwelijks een goed schot verwachten. De hartslag kunnen wij laag houden door een goede ademtechniek. De ademtechniek voor de schutter is erop gericht om behalve op de natuurlijke manier ook bewust in- en uit te ademen. Bewust ademen maakt de spierbewegingen vloeiend en geconcentreerd. Dit helpt de schutter in een zeker ritme te komen. Als voorbereiding voor het schot wordt, terwijl men in de houding gaat, normaal ademgehaald. Wanneer de houding eenmaal is aangenomen en eventueel gecorrigeerd, wordt bewust twee- of driemaal iets dieper ademgehaald en op een ontspannen manier uitgeademd. Dit ontspant de spieren. Niet diep genoeg inademen heeft geen resultaat; te diep ademen maakt duizelig. Na het dieper ademen, ademt men weer normaal, als laatste voorbereiding van het schot. Tijdens de laatste keer inademen voor het schot, heft men de schietarm vanuit de ruststand omhoog langs de kortste weg naar het richtgebied. Dus niet eerst richting plafond en dan laten zakken tot op de schijf; dit belast de arm alleen maar nodeloos. Op dit moment houdt men de adem in. De reden hiervan is dat de borstkas, de buik, de schouders en de schietarm tijdens het ademen bewegen en dat is nou juist datgene wat de schutter wil vermijden. Om het hart niet te zwaar te belasten en de hartslag toch zo regelmatig te houden, is het wenselijk als er wat lucht in de longen achterblijft. Dat is de reden waarom veel schutters tijdens het uitademen schieten. Als het schot niet binnen 8 á 10 seconden gevallen is, laat dan de arm zakken, adem enige keren rustig in en uit en begin opnieuw. Na 10 seconden richten zal iedere

schot zo goed als zeker mis zijn (geen zwart). Daarnaast is het een indicatie dat de schutter niet zeker is dat hij/zij goed zal scoren. Het is altijd beter het richtproces te onderbreken en zo in ieder geval geen lage punten te schieten.

Samengevat:

- adem normaal tijdens het in de houding gaan;
- als men in de houding staat, adem dan 2 of 3 keer iets dieper en adem ontspannen uit;
- hef, tijdens het laatste keer inademen voor het schot de schietarm rustig richting de schijf;
- adem half uit en hou de adem dan vast;
- valt het schot niet binnen 8 á 10 seconden, zet dan het wapen vast en begin opnieuw;
- beter het richtproces te onderbreken dan een slecht schot af te leveren.

Trekkerdruk en het afvuren

Vanaf het moment dat het wapen vanuit de ruststand omhoog gebracht wordt, moeten de ogen op keep-korrel worden gericht en begint de trekkervinger de trekkerdruk op te bouwen. Driekwart van de druk om de trekker over te halen moet reeds opgebouwd zijn op het moment dat de richtmiddelen de onderzijde van de schijf bereiken. In die beweging is weer een moment, na tenminste 3 seconden echter niet langer dan 10 seconden, dat het schot zal vallen. De druk op de trekker moet van 3/4 op 4/4 overgaan op het moment dat de richtmiddelen ongeveer het richtgebied bereiken. Het overhalen van de trekker, dus het afvuren van het schot is het moeilijkste onderdeel van het schieten en moet dan ook tot in de treuren worden geoefend. De trekkervinger moet met het midden van het voorste kootje contact maken met de trekker. Niet met het topje of met het scharnier tussen het 1e en het 2e kootje, daar dit zeker een afwijkend schot zal opleveren door de zijdelingse druk. De trekker moet absoluut recht naar achteren worden bewogen in een ononderbroken beweging. Wat uitermate belangrijk is, is dat het schot "onbewust" afgaat. De trekkerdruk moet dusdanig langzaam worden opgebouwd dat men niet weet wanneer het schot zal vallen. Dit is de enige manier om te voorkomen dat door het plotseling of snel aanspannen van de spieren het wapen beweegt op het moment dat het wapen afgaat. De tegenhanger van "onbewust" afdrücken is het "bewust" afdrücken. Dit is erg eenvoudig. De schutter gaat in de houding, mikt, ziet de "10" voorbijkomen en drukt zo snel mogelijk af. Deze manier van afdrücken is gebaseerd op de vermeende snelle reactie van de schutter, een reactie die altijd net niet snel genoeg zal blijken te zijn.

Er worden in het laatste geval 2 grote fouten gemaakt:

- 1. de schutter keek naar de schijf i.p.v. de richtmiddelen;
- 2. het aanspannen van de spieren zal automatisch de schietarm bewegen.

Kies uw richtgebied niet te klein want dan ontstaat de situatie dat tijdens het opbouwen van de trekkerdruk U plotseling de richtmiddelen uit het richtgebied ziet gaan, vervolgens stopt de opbouw van de trekkerdruk, de trekkervinger ontspant zich. Wanneer het richtgebied weer voor de richtmiddelen komt zal de trekkerdruk waarschijnlijk niet soepel maar snel worden opgebouwd met het risico dat het schot te snel of volledig onverwacht afgaat. Na het opheffen van de arm is er een korte periode dat men het wapen redelijk stil kan houden. Deze periode bedraagt 6 á 8 seconden voordat het ongecontroleerd bewegen van de schietarm begint. Als ná het verstrijken van deze periode het schot niet onbewust afgegaan is, zet dan het wapen af, om niet alsnog bewust te vuren. Dit vereist zelfbeheersing en zelfdiscipline maar moet toch een automatisme worden. Dit moet dan ook veelvuldig geoefend worden en zal zeker de moeite lonen.

