

Schieten is

Een TECHNISCH gebeuren.

Elk schot is een wedstrijd op zich.

HIER en NU met betrekking tot OORZAAK en GEVOLG.

Een complex geheel van technische en mentale processen met als doel een JUIST schot.

Goed SCHIETEN is beheersen TECHNIEK.

Schiettechniek leert men thuis, op de schietbaan ziet men het resultaat.

Leren schieten is als het programmeren van een computer.

Gaan schieten is het opstarten van het geprogrammeerde programma.

GELUK bij SCHIETEN? Het is KUNNEN en KENNIS.

Nodig om een goed schutter te worden: conditie - techniek - mentaliteit.

Hoe leren schieten? Middels de methodisch, technische training pistool !

Men krijgt LOON naar WERKEN.

Nodig voor een goed schutter:

4 Hoofdelementen.

1. Een goede algemene conditie;
2. Een uitstekende specifieke conditie;
3. De technische vaardigheid;
4. Mentale vorming; inclusief zelfdiscipline.

Algemeen:

Door goed te eten, goed te bewegen en goed te slapen is men tot enige sportieve prestatie in staat.

Onder 1e:

In dit verband is velerlei beweging en sportuitoefening mogelijk.

Er moet echter worden geleerd de aandacht op de ademhaling te concentreren.

Onder 2e:

Speciaal ten behoeve van het op en stilhouden van het wapen.

Onder 3e:

In combinatie met 1e. en 2e. leidt dit tot (een) basistechniek(en).

Onder 4e:

Speciaal met betrekking tot het leren concentreren, en concentratie bij trainingen komen tot coördinatie van technische handelingen, die foutloos worden uitgevoerd, althans wat getracht wordt.

Veiligheid (gaat vóór alles).

Dient gebaseerd te zijn op:

Persoonlijke overtuiging. Vertrouw nooit op een ander.

Kijk en zie in de kamer, wel/geen patroon aanwezig.

Ongevallen met vuurwapens gebeuren al zo lang deze er zijn. Nooit is het de schuld van het voorwerp vuurwapen maar altijd een vorm van menselijk falen.

(Onvoorzichtigheid,

onoplettendheid, onachtzaamheid, ondeskundigheid, of wel pure domheid en stomiteit)

dat tot ernstige ongevallen (doden en/of gewonden) leidt. Zulke ongevallen overkomen

niet alleen leken op het gebied van vuurwapens, maar komen regelmatig voor bij het

leger,

de politie, jagers, sportschutters en wapenherstellers. In de omgang met vuurwapens hebben we te maken met 3 elementen, n.l.:

gedragsregel (de mens)
Veiligheids - maatregelen (het wapen)
voorschriften (vereniging of baan)

Algemene veiligheidsregels.

1. Gedragsregels - 12 geboden.
2. Veiligheidsmaatregelen - 4 stappen.
3. Veiligheidsvoorschriften - vereniging of baan.

1e Gedragsregels:

1. Behandel een wapen alsof het geladen is.
2. De loop van het wapen altijd in veilige richting.
3. Trekkervinger langs beugelkrop bij alle handelingen uitgezonderd de schiethandeling.
4. Controle bij het ter hand nemen en opbergen of het wapen is ontladen.
5. Controle bij overgave en ontvangst of het wapen is ontladen.
6. Wijzen en richten op iemand is ontoelaatbaar.
7. Rustpal op veilig bij het laden.
8. Ontspan de slagpin bij het ontladen.
9. Wapens open neerleggen, bij semi-automatische wapens dient tevens de patroonhouder verwijderd te zijn, bij revolvers de trommel/cilinder uitgeklaapt.
10. Ken de veiligheid voorschriften van de vereniging en van de baan.
11. Drink geen alcohol voor, tijdens en na het schieten.
12. Wapen en munitie apart opbergen.

2e Veiligheidsmaatregelen:

- 1e stap: persoonlijk overtuigen van:
loop in veilige richting, trekkervinger langs de beugel, veiligheidspal op veilig.
- 2e stap: rustpal op vuren, slede achteruit, in kamer kijken, en eventueel patroon eruit nemen.
- 3e stap: patroonhouder uitnemen, bij revolvers wordt de trommel/cilinder uitgeklaapt, controleren, eventuele patronen verwijderen.
- 4e stap: slede sluiten, ontspant de slag(pin)veer, bij de revolver sluit men de trommel/cilinder wapen opbergen in koffer of foedraal.

3e Veiligheidsvoorschriften der vereniging en de baan.

Deze regels en maatregelen zijn een absolute noodzaak en gelden als een vanzelfsprekendheid voor iedereen, die met vuurwapens omgaat. Men moet deze (doen) beoefenen totdat het een automatisme, een reflex handeling is geworden. Ieder die deze regels en maatregelen niet beheerst is een gevaar voor een ander en zichzelf. Men bewijst daarmee dat de benodigde rijpheid met vuurwapens om te gaan (nog) ontbreekt.

Veiligheid met alle vuurwapens, vergissen is onmenselijk !

Basis schiethouding.

Het is van het grootste belang dat gedurende de opleiding wordt gelet op de juiste schiethouding. Fouten daarin moeten door de instructeur worden ontdekt en direct gecorrigeerd van de aanvang af. Dit om later moeilijk en vaak onmogelijk een fout aangeleerde houding te verbeteren is.

De basis schiethouding omvat:

- Stand van de voeten (schouderbreed, 45°)
- Houding van het lichaam (natuurlijk, ontspannen)

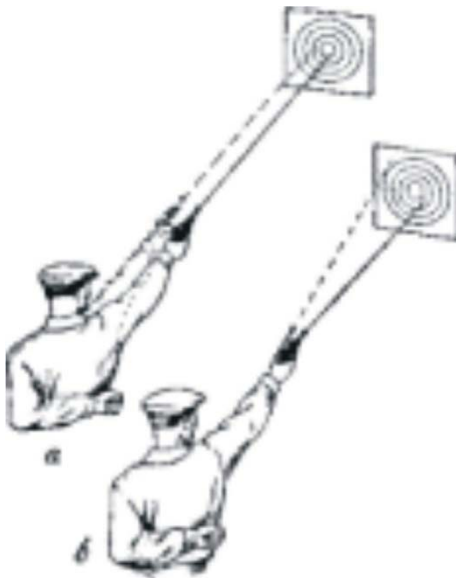
- Benen (m.n. knieën)
- Heup
- Buik
- Stand schouders en hoofd (driehoek: scharnierpunt - oog - wapen)
- Plaats andere arm/hand (hefboomwerking)
- Schietarm, pols, elleboog (blokkeren van de gewrichten)
- Zwaartepunt - evenwicht.

Het geheel moet leiden tot stabiliteit en balans in de totale (lichaam) houding.

Bedenk.

Lichaamsbouw, conditie en hoedanigheid van spieren en gewrichten zijn van ieder mens verschillend. Het wringen in een keurslijf kan leiden tot teleurstelling. Handhaaf het principe van die schiethouding vinden waarin stabiliteit en evenwicht zo dicht mogelijk het volmaakte benaderen. Dit met gebruikmaking van de minst mogelijke spierkracht terwijl het hoogst mogelijke rendement wordt verkregen.

Het blokkeren van de schietarm.



Trefpunt afwijkingen bij diverse armbewegingen.

- Bij evenwijdig verplaatsen van de arm en het wapen, verlengt zich het trefpunt over dezelfde afstand;
- Bij hoekvormige bewegingen van de arm of het wapen, is de trefpuntafwijking belangrijk groter.

Het wapen dirigeren vanuit de schouderpartij.

De gewrichten van elleboog en pols op slot zetten.

Het wapen vasthouden als een stok.

Vasthouden pistool.

De wijze van vasthouden is bepalend voor het schotresultaat (90°).

Een juiste wijze garandeert:

- Perfecte controle van het wapen;
- Moeiteloos richten;

- Trekker overhalen zonder verstoring van het gericht zijn.

Het vasthouden omvat:

- Plaats in de hand (zelf aangeven).
- Stand van de duim (doet niet mee).
- Plaats van de middelvinger (balans).
- Plaats ringvinger en pink (ondersteuning).
- Trekkerving (druk rechtstandig naar achteren).

Nader bekeken: trekkertechniek is een aparte aangelegenheid.

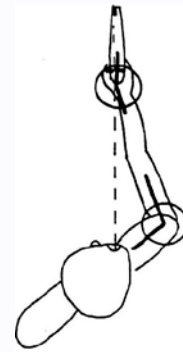
De druk van de omsluiting van het wapen door de hand in verband met het geleiden van de explosie.

De muis van de hand ten opzichte van het functioneren van het wapen (opvang + terugslag).

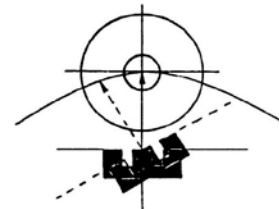
Een niet constante greep op het wapen heeft een nadelige invloed op het schotresultaat, wat zich laat aflezen in het schotbeeld.

Driehoek:

- Oog.
- Scharnierpunt schouder.
- Schiethand.



Effect kantelen wapen.

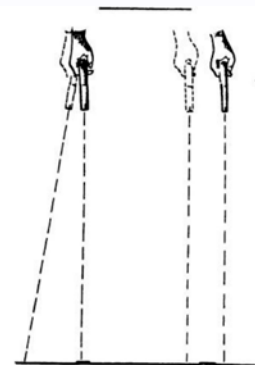


Hoek fouten.

Mate van afwijking afhankelijk van:

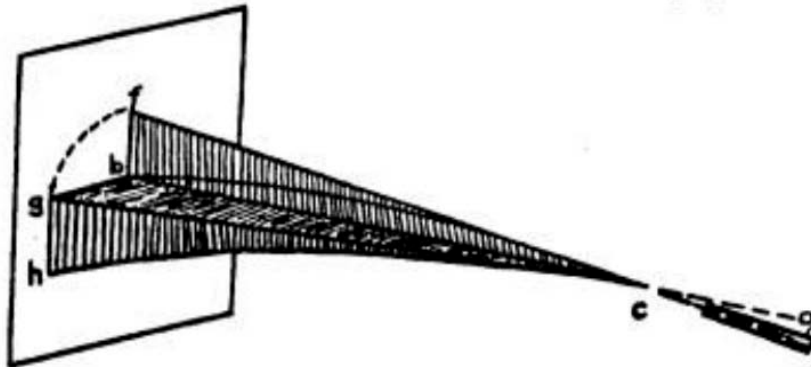
- Grootte van de hoek t.o.v. het doel;
- Afstand schutter - doel.

N.B.: bij bepaalde hoek, afstand 30 cm met afwijking 2,5 cm, wordt op afstand van 35 meter een afwijking 2,5 meter.



Blokkeren: pols en elleboog gewricht schietarm.

Kantelen van het Wapen. (draaien om de richtlijn)



Bij 90° naar links:

Richtlijn blijft onveranderd = b
Verlengde schietas - cf. - wordt = cg
Kogelbaan (dalende tak) - fb - = gh
Trefpunt derhalve linksonder = h.

N.B.: hogere aanvangssnelheid projectiel:

- Verlengt culminatiepunt naar voren;
- Vermindert negatieve invloed kantelen.
5° kanteling is nauwelijks waarneembaar, vanwege natuurlijke spreiding wapen.

Handhaaf: horizontale stand richtmiddelen.

De basis techniek (precisie).

Deze vormt op zich de basis voor alle andere schiethoudingen.

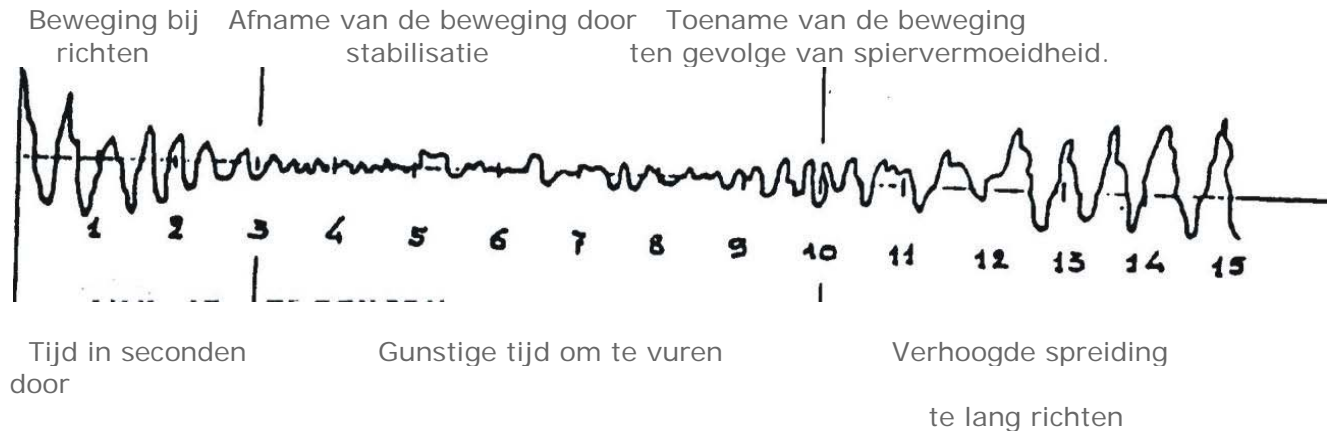
De basis schiettechniek omvat de onderdelen:

- De positie ten opzichten van de schijf (= doel)
(natuurlijke wijze - functie spieren)
- Het ophouden van het wapen (= aanslag)
(spiertechnische aangelegenheid)
- Het stilhouden van het wapen
(wilskracht, mentaliteit, bevingsskring)
- Het richten (= richtbeeld waarnemen)
(centraal zien - perifeer zien - ideaalbeeld - oogfunctie)
- De trekkertechniek (= afvuren)
(voorste kootje - opvoerende druk - combinatie - oog - arm - ademhaling - tijd)
- Blijven richten
(explosie - kogel naar doel - richtlijn - psychologisch effect)
- De analyse van het gedane schot
(waar is het schot terechtgekomen)
- De preparatie op het volgende schot
- De ademhaling
(als techniek een rode draad door het geheel - angst en adrenaline)

De basisschiettechniek omvat alle factoren, die beslist nodig zijn voor het afgeven van een juist schot.

Alle onderdelen moeten eerst afzonderlijk worden beoefend. Door een intensive training, zowel fysiek als mentaal, kunnen deze onderdelen uiteindelijk met de verkregen spiergewenning tot een geheel samenvloeien.

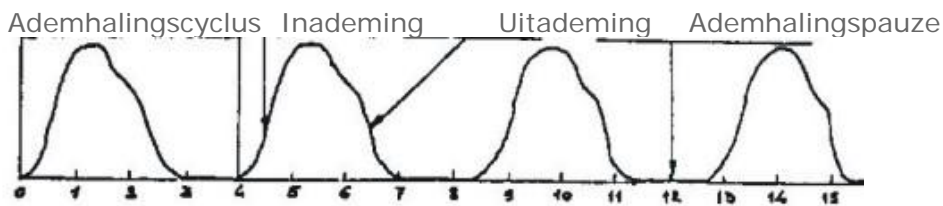
Schema van de minimum bewegingscurve.



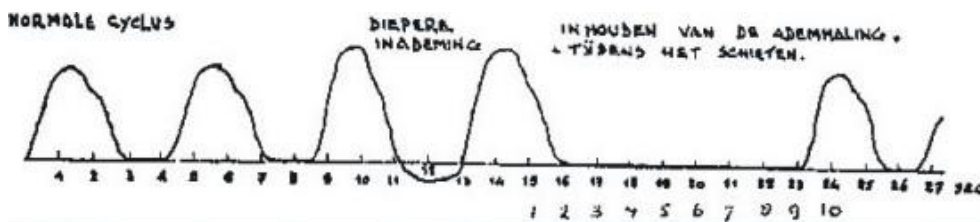
Uit deze curve kan men lezen, dat de gunstigste periode tussen 5 en 7 sec ligt.

De Ademhaling.

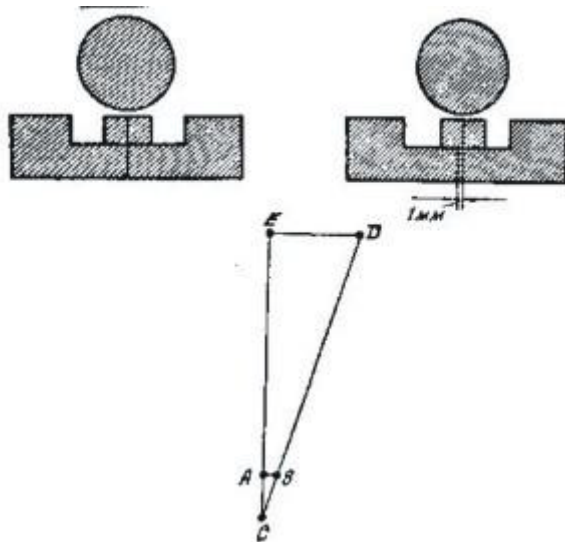
A: normale cyclus



B: tijdens het schieten



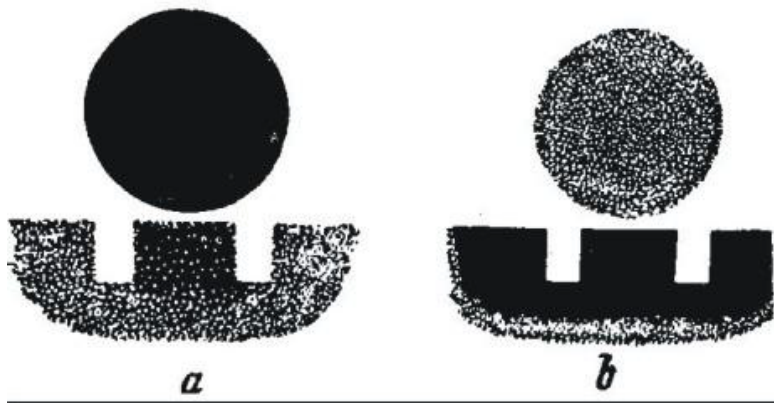
Keep - Korrel opstelling onder het visueel.



Trefpunt afwijking van Keep - Korrel opstelling.

De geringste niet juiste opstelling van de korrel in de keep leidt tot aanzienlijke trefpuntafwijkingen. Een millimeter uit het midden (bij de schutter) resulteert in centimeters naast het veronderstelde trefpunt (op de schijf).

Het ideaal beeld.



a) Geeft weer de situatie van de observatie, waarbij de richtmiddelen vaag en de schijf scherp wordt gezien.

b. Geeft weer het beeld van het richten van de aandacht op de plaats van de korrel in de keep, waarbij de richtmiddelen scherp en de schijf vaag wordt gezien.

Psychologische aspecten.

Daar is veel over geschreven en gezegd.

Op de schietbaan dienen enkele factoren direct te worden onderkend.

Bepaalde weerstanden hebben een negatieve invloed op:

- De behandelingsvaardigheid en
- De schietresultaten.

De schutter heeft in de kritieke fase:

- Lichamelijke weerstanden te overwinnen
- Afwijkende reacties te voorkomen en
- Niet voorziene/niet gewenste afwijkingen van de kogelbaan te vermijden.

Het betreft met name:

- Het geluid, als gevolg van de explosie.
De knal wordt verwacht. Is een onaangename ervaring.
Dit leidt de concentratie af.
- De terugslag, door werking van de gasdruk op het wapen.
Wordt ook verwacht en evenzo onaangenaam.
Vooral bij schieten met zwaardere kalibers.
Dit leidt tot verlies van de concentratie.
- (faal)Angst, voortvloeiende uit:
Gebrek aan zelfvertrouwen
Niet kunnen overwinnen "geluid" en " terugstoot".

Resultaat:

- Blijft beneden de verwachting en
- Ontmoedigt de schutter.

Reacties:*Foutieve*

- Ogen sluiten bij afgaan van het schot
- Onbeheerste trekkerdruk
- Schrikken van het schot van anderen.

Is alleen te overwinnen door beroep te doen op eigen geestelijke vermogens:

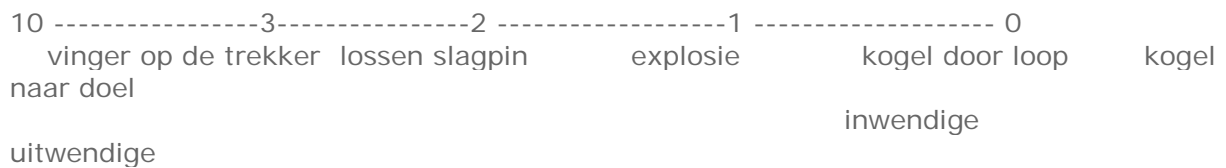
- Kennen
- Voelen
- Willen.

K = Kennis van:

- Het te hanteren wapen
- De negatieve invloeden
- De onderdelen van de schiethandeling.

Indicatie - schema

(voor het lossen van een schot)

**Ballistiek.**

Kritieke fase = 3 t/m 0 = dode tijd = **0,002 sec.**
 Reflexen / reacties schutter veranderen richting wapen.

V = Voelen = vermogen van de mens om te reageren met

- Lust - fijn, prettig, aangenaam
- Onlust - naar, onprettig, onaangenaam.
Niet overwinnen = in (zelfde) fouten vervallen

W = Willen = wilsvorming, wordt door prikkels (waarnemingen en
 gewaarwording) negatief beïnvloed.

Is voortdurende strijd tussen

- Geest = rede - hoofd
- Gevoel - hart.

Een positieve instelling is gebaseerd op zelfdiscipline.

Daarmee is het mogelijk "alles" te aanvaarden en te verwerken ter bevordering van:

- Beheersing van het "wapen" en
- Behalen van een "goed" schietresultaat.

Kern van het geheel:

(doen) Bepalen tot techniek!

Methodische, technische training pistool.

Schiettraining volgens de gescheiden leermethode.

De volgende van de elementen wijken af van de normale volgorde van schiethandelingen.

Doel:

- Opvoeren technische vaardigheid
- Vergroten specifieke conditie
- In de kortste tijd
- Met de minste inspanning

De training bestaat uit 8 elementen, die in een bepaalde volgorde zijn gesteld.

De gevolgde methodiek:

stoelt op een logische en natuurlijke volgorde, ter verkrijging van de nodige automatisering en coördinatie van de te verrichten handelingen.

De elementen worden aangeduid met S.t. 1 t/m 8:

- S.t. 1:** het maken en volhouden van een juiste aanslag.
(correcte uitvoering en stabilisatie verticale en horizontale lijnen)
- S.t. 2:** als S.t.1 met accent op conditie schietarm
(verbetering specifieke conditie)
- S.t. 3:** als S.t.1 doch nu het wapen afvuren, het behelst de trekkertechniek.
(wit vlak of volkomen in donker)
hierdoor ontstaat de nodige coördinatie van bewegingen, die leiden tot een vloeiende handeling bij het afvuren.
- S.t. 4:** het wapen in de aanslag houden en juist richten
(bevingskring verkleinen)
- S.t. 5:** wapen richten als bij S.t.4, mét afvuren.
(vaardigheid van het stilhouden tijdens het afvuren)
bij niet stilhouden bij afvuren opnieuw starten met S.t.3.
- S.t. 6:** afvuren op een blanke = witte schijf
(afvuren als wapen stil ligt en het juiste richtbeeld aanwezig is)
10 schoten: moeten dicht bij elkaar liggen.
- S.t. 7:** het schieten van een trefferbeeld en het maken van een schotbeeldanalyse.
(onderkenning fouten - terugpakken naar één of meer basiselementen)
Schijven spreken!
- S.t. 8:** het schieten onder belasting.
(tijdfactor - stress e.d. volgens diverse methoden).

Bij het beheersen van deze techniek, ook onder belasting, is de basis gelegd waaruit geopereerd kan worden voor andere schiethoudingen.

Praktische (schiets)oefeningen.

(droogtraining thuis)

Ademhalingsprocedure:

- Inademen en het wapen rechtstandig omhoog brengen
- Check blokkering van pols - en elleboog gewrichten
- Schietarm bewegen vanuit de schouder.

Ritme:

Zelfde oefening als ademhalingsprocedure, doch

- Tussen elke procedure 3 keer ademhalen
- Bij ophouden 8 sec. adem inhouden
- Na 5 of 10 keer even pauzeren
(richtvlak b.v. een munt, of een plakker op een hoogte van 1,5 - 1,6 meter plakken)

Horizontale en verticale lijnen:

Hetzelfde als onder ritme, doch

- Check bij het omhoog komen en stilhouden de horizontale en verticale lijnen van het wapen met die van de kamer/accommodatie
- Check bovenzijde korrel gelijk met bovenzijde keep
- Pas zonodig de munt - of plakkerproef toe.

Ideaalbeeld:

Pas de ademhalingsprocedure toe en

- Check de opstelling van de richtmiddelen
- Let op de korrel midden in de keep
- Houd enkele seconden het wapen stil onder het visueel
- Wapen langzaam laten zakken en herhaal het voorgaande

Vervolgens:

- Stel het voor jou geldende randje wit vast en
- Kijk uitsluitend naar de richtmiddelen terwijl het wapen op deze wijze onder het visueel wordt gehouden.
- Laat het wapen langzaam zakken

Trekkertechniek:

Doe als onder het ideaalbeeld is aangegeven en

- Pas de progressieve trekkerdruk procedure toe
- Maak gebruik van een buffer patroon of huls
- Herhaal dit 5 of 10 keer
- Check telkens: juiste plaats trekkervinger op trekker

Op de schietbaan.

Voer dezelfde oefeningen uit, maar nu met munitie.

Ná - richten:

Verricht alle technische handelingen tot en met afvuren en houd het wapen enkele seconden op het richtpunt of laat het wapen daarop terugkeren, alvorens het af te zetten (schotanalyse)

Blanke schijf:

Voer de volledige basis schiettechniek uit op een blanke schijf (visueel).

Herhaal dit tot een schotbeeld van 15 schoten is gevormd.

Bewaar de schijven met vermelding van datum over een bepaalde periode en vergelijk de schotbeelden (probeer de gemaakte fouten te analyseren).

Mentale training.

Van de technische handelingen, zoals

- De basis schiethouding
- Het vasthouden van het wapen
- De basis schiettechniek,
komen we automatisch in het Mentale vlak terecht.

Het concentreren op allerlei technische vaardigheden en met name de coördinatie van de onderscheidene handelingen, vergt wat moeite en inspanning. Dit is niet elke keer even plezierig.

Naar mate het zelfvertrouwen van de schutter toeneemt, met name door de beheersing van de techniek (van het schieten), zal het sportschieten steeds meer een ontspannende inspanning zijn.

Het zelfvertrouwen ontstaat door (veelvuldig) trainen, wat tot zover een inspannende ontspanning zal moeten zijn.

Bedenk daarbij, dat iedere schutter talent heeft, maar ook beperkingen kent.

Dit vereist telkens een (be)strijden met:

- Fysiek (lichamelijke conditie)
- Technische (onderdelen en gehele basistechniek)
- Mentale (geestelijke belasting = concentratie en coördinatie)

Training. Hetgeen betekent. Zelf moeite moeten doen.

Let wel: met een (on)voldoende motivatie, (g)één effectieve training.

Evaluatie en Advies.

Ná de verwerking van wat kreten, enkele aanwijzingen, enige uitleg van het hoe en waarom, almede een aantal oefeningen, blijkt enige techniek van het sportschieten te zijn overgebleven. De status van beginnende sport schutter is daarmee bereikt.

Mogelijk is daardoor zoveel interesse en plezier in het sportschieten ontstaan, dat naar de titel gevorderde sportschutter wordt verlangd. Dat kost wat méér energie.

Belangrijk is nú, eerst de keuze tot enig sport(vuur)wapen te bepalen.

De keuze tot een wapen is persoon gebonden. Zéker waar het gaat om revolver of pistool.

Zéker ook waar het gaat kolf en richtmiddelen.

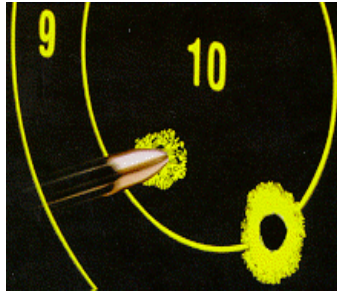
Overdenk daarbij de verschillende schietdisciplines, zoals:

- De statische
(lucht - en vrij pistool, meester scherpschutter en klein kaliber pistool)
- De dynamische
(sportpistool = duel, standaard pistool, olympisch snelvuur en militair pistool)

Alle of nagenoeg alle disciplines verschieten leidt tot de allround sportschutter.



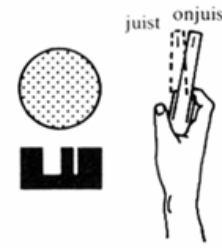
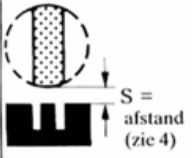
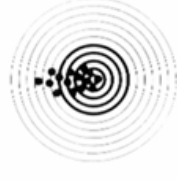
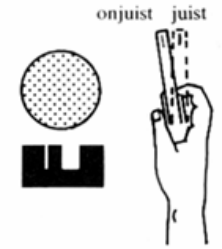
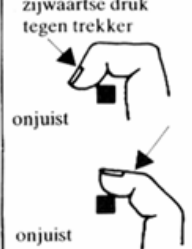
Een aantal onderdelen ondersteunt elkaar. Op deze wijze is enige variatie mogelijk.

Dit kost echter veel training (= tijd) en veel munitie (= geld), maar het is de moeite waard te werken aan de vaardigheid van:




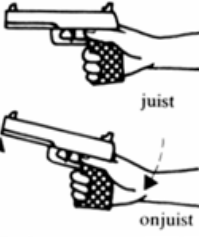


De kogel plaatsen waar men wil !

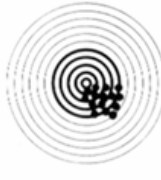
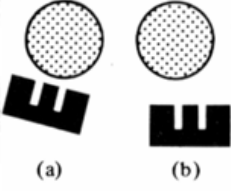

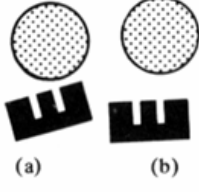
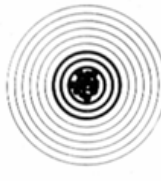
Schotanalyse.

Trefferbeeld	Beschrijving van de fouten	Enkele voorbeelden van mogelijke fouten	Correctie van de fout(en)	Opmerkingen
1. 	Dit trefferbeeld onthult de typische beginneling, die door geen enkele kennis van zaken wordt gehinderd. U ziet hier alle denkbare fouten - piefpaf bij het wilde af - bijengesloten eruit.		Deze schutter moet successievelijk alle trainingselementen leren en oefenen. De resultaten moeten zorgvuldig gecontroleerd worden. Als er verscheidene leerling-schutters zijn is het wellicht raadzaam, ze gezamenlijk in een cursus de eerste beginselen bij te brengen.	
2. 	Hier zijn minstens twee oorzaken te noemen: a) korrel rechts in de keep. b) wapen ligt verkeerd in de hand. Om het vizier in de richting van de schijf te brengen moet de pols onnatuurlijk zijwaarts gebogen worden. De daardoor veroorzaakte spierspanning wordt op het moment van de schotafgifte ontspannen, wat tot zijdelings afwijken van de monding (en het schot!) leidt.		Ad a): aanslagoefeningen op witte schijf, droog en scherp, met volledige concentratie op het schijfbeeld ad b): wapen correct in de schiethand nemen <i>Contrôle:</i> In juiste positie moet bij de blinde aanslag (= met gesloten ogen) het wapen zo gericht zijn dat t.o.v. de schijf geen zijdelingse afwijking optreedt. Een goed hulpmiddel tegen zijdelingse afwijkingen is aanleggen op een verticale balk. Deze wordt zo tegen de achterkant van de witte schijf geplakt dat hij verticaal door de 10 loopt en aan de onderkant op de spiegel aansluit. Aanslag droog en scherp. Op afstand en centrale stand van het vizier t.o.v. de balk letten! a) zie 2 a b) zie 2 b	afmetingen balk: l: Ø spiegel b: Ø ring 9  S = afstand (zie 4)
3. 	Als bij (2): tenminste twee oorzaken: a) korrel links in de keep. b) zie 2 b			zijwaartse druk tegen trekker  onjuist onjuist

Trefferbeeld	Beschrijving van de fouten	Enkele voorbeelden van mogelijke fouten	Correctie van de fout(en)	Opmerkingen
4.	Dit beeld verraadt een schutter, die weliswaar de techniek v.d. schotafgifte beheerst, echter met het richten nog op gespannen voet staat. Bij (a) klopt de afstand tussen de kim en de schijfspiegel, maar als gevolg van fijnkorrel treedt een laag schot op. Bij (b) is weliswaar een gestreken korrel te zien, maar de afstand tussen spiegel en vizier is te groot. Resultaat: een laag schot.		(a) zie (2a) (b) hiervoor is de aanslag op de horizontale blik aanbevelingswaardig, die zo tegen de achterkant van de schijf wordt geplakt dat de benedenrand gelijk komt met de onderrand van de spiegel. Aanslag droog, en scherp. Deze balk is ook voor het inschieten geschikt. (voor de hoogte-instelling van het vizier)	balk-afmetingen: l: \varnothing v.d. spiegel b: \varnothing ring 10 ca. 1 ring, beginningen tot/met 3 ringen
5.	Hier kunnen drie richtfouten in het spel zijn: (a) grofkorrel (korrel te hoog in de keep) (b) gestreken korrel, toch al in het 'zwart'. Contrast amper zichtbaar. (c) het oog is op de schijf gericht. Vizier onscherp. Bij dit richten ontstaat om het vizier een lichtvlek die subjectief als grotere afstand wordt ervaren (= hoog schot)		(a) zie 2a (b) zie 4b (c) zie 2a en 4b	
6.	Dergelijk typische diagonale trefferbeelden wijzen steeds op een onjuiste stand van de voet(en). Om met verkeerde voetpositie de aanslag nog enigszins 'bij te regelen' moet de heup verdraaid en de schouder in zijn gewicht gespannen worden. Bij het lossen van het schot ontspannen zich alle spieren, wat een beweging van de rechterarm van rechtsboven naar linksbeneden resp. van linksbeneden naar rechtsboven veroorzaakt.		Opbouwen van de juiste houding: houding rechtop; benen ongeveer ter schouderbreedte spreiden; voorvoeten enigszins naar buiten draaien; hielen en tenen gelijkmatig belasten; heupen en schouderpartij evenwijdig aan de positie van de voeten; schietarm gestrekt en ontspannen; hoofd wat naar rechts gedraaid. Bij de blinde aanslag moet de handwortel van de schiethand op de lijn oog - schijf zijn.	Bij de nodige correcties rechtervoet laten staan, linkervoet vooruit resp. achteruit, de andere hiernaast aangegeven punten in aanmerking nemen.

Trefferbeeld	Beschrijving van de fouten	Enkele schetsen van mogelijke fouten	Correctie van de fout(en)	Opmerkingen
7.	Hier ziet u een combinatie van twee fouten. Korrel rechts in de keep en grofkorrel. Ook denkbaar is dat slechts sprake is van grofkorrel en dat het gehele vizier echter rechts van het schijfbeeld gehouden is. Een andere mogelijkheid is nog: vizier in de spiegel en rechts van het midden.		zie 2 a en 4 b	
8.	Als (7), echter andere kant (spiegel t.o.v. verticaal)		zie 2 a en 4 b	
9.	Een typisch voorbeeld van te snel indrukken van de trekker. Zolang er geen andere fout bijkomt, steeds een laag schot (soms ook wat diep rechts). Het zogenaamde 'rukken'. Opm: Onverklaarbare laagschoten kunnen hun oorzaak ook in ontbrekende of onjuist opgestelde triggerstop hebben. Bij het schot kan de trekker veel te veel doorgehaald worden en ontstaat rukken naar beneden.	(a) juist (b) onjuist 	Afdrukken met gesloten ogen (droog), om het gevoel voor de trekkerweerstand te ontwikkelen. Op witte schijf afdrukken (droog). Kritische zelfcontrole: bij schotafgifte moet korrel volstrekt rustig stil staan.	<i>juist:</i> a) langzaam en gestaag toenemende druk <i>onjuist:</i> b) van het begin af volle druk = door schieten!

Trefferbeeld	Beschrijving van de fouten	Enkele schetsen van mogelijke fouten	Correctie van de fout(en)	Opmerkingen
10. 	Deze fout komt in hoofdzaak bij beginnelingen voor - d.w.z. ook gevorderden vervallen soms bij onvoldoende concentratie nog tot deze fout. Hier klemt de hand tussen duim en wijsvinger het wapen. Samen met de afdrukbeweging drukt de pols naar voren en beneden mee. Gevolg: monding wipt op, hoog schot!		Geconcentreerd oefenen van het afdrukken. Zwaartepunt: alleen de wijsvinger mag zich bewegen. Oefening kan ook thuis en zonder wapen uitgevoerd worden Bij de droge training <i>met</i> wapen er op letten dat bij de schotafgifte de korrel niet opwipt.	
11. 	Hier kunnen vier fouten de oorzaak zijn: 4, 9, 13 en 14 Nauwkeurig gadeslaan van de schutter is noodzakelijk <i>Triggerstop:</i> zie bij 9, opmerkingen	zie 4, 9, 13 en 14	Als onder 4, 9, 13 en 14 beschreven.	
12. 	Combinatie van de fouten (9) met meedrukken van de duim alsmede (10)	zie 9 en 10	Als onder 10 beschreven, omdat hierbij de andere fouten stellig ook worden opgeheven.	

Trefferbeeld	Beschrijving van de fouten	Enkele schetsen van mogelijke fouten	Correctie van de fout(en)	Opmerkingen
13. 	Bij dit schotbeeld is de meest voorkomende fout (het) zijdelings kantelen van het wapen. Mocht (bij bezit van een eigen wapen) de hand toch 'ontspannen' zijn, dan moet een verandering van de kolf worden aangeraden, wat bij dezelfde handhouding het vizier horizontaal laat. In geval (b) is de spierkracht van de arm te gering (onvoldoende conditie).		Op evenwijdigheid van richtmiddelen en balk(schijf) vlg. 4b letten. Kantelen wordt daardoor met stelligheid opgeheven. In geval (b) moet krachttraining ter versterking van schouder- en armmusculatuur worden aangeraden (halteroefeningen, Deuserband etc.)	
14. 	Als 13, echter nu spiegelbeeldig t.o.v. verticaal		Als 13a en 13b	
15. 	Mocht zich in de club een schutter bevinden die een dergelijk schotbeeld 'in de roos' presteert, dan dient hij met grote snelheid aangemeld te worden voor de toptrainingsploeg.			

Richten



Oog, Keep, Korrel ... met het haltepunt in het doel op één rechte lijn brengen

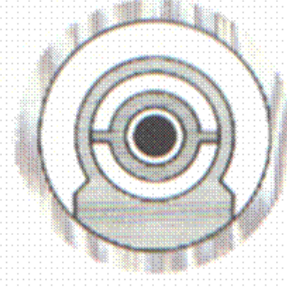
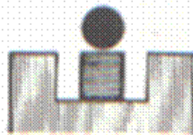
Haltepunten (richtpunten)

(Schematisch)

Gesloten richtmiddelen (met paalkorrel)

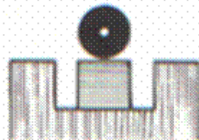
Open richtmiddelen (met ringkorrel)

Open richtmiddelen

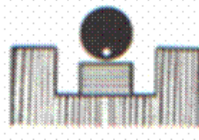


Juist en onjuist richten

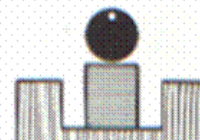
(Schematisch)



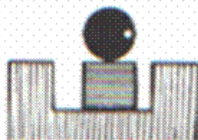
Gestreken korrel
Centraal schot



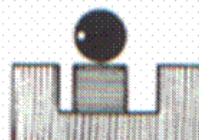
Fijne korrel
Laagschot



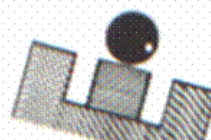
Grove korrel
Hoogschot



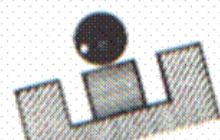
Rechts verkleurde korrel
Rechtsschot



Links verkleurde korrel
Links schot



Rechts gekanteld
Rechts laagschot



Links gekanteld
Links laagschot