

Schiettechniek leren en verbeteren d.m.v. lasers

Lasers als hulpmiddel bij de schiettraining

Als trainer/instructeur willen we niets dan het beste voor onze schutters. Schieten wordt 'schoolmatig' geleerd door middel van boeken, plaatjes en aanwijzingen. Door gebruik te maken van TPI (Total Participant Involvement) wordt een versnelde leeromgeving gecreëerd. De laser maakt dit allemaal eenvoudiger.

Het concept is gebaseerd op het versnellen van het leerproces door te concentreren op wat de schutter werkelijk ziet, in plaats van achter hem te staan en enkel de treffers op de schijf te bestuderen. De schutter vertelt dat hij "de trekker gelijkmatig en recht naar achteren moet overhalen" is niet de beste trainingmethode. De schutter heeft ten slotte geen referentiepunt waarmee hij kan vergelijken of hij het goed of verkeerd uitvoert. Nu kunnen wij, als trainer, onmiddellijk nog vóór het vallen van het schot aan de hand van de bewegingen van het geweer waarnemen of de schutter de handelingen correct uitvoert.

Wat we doen is: de schutter van af het begin laten waarnemen, voelen en ervaren wat correct is. Iets wat niet door enkel boeken en plaatjes bereikt kan worden. We houden als trainer/instructeur voortdurend een 'vinger aan de pols' en kunnen direct corrigeren voordat verkeerde gewoontes insluipen en aangeleerd worden - de laser toont het gehele proces.

Een eenvoudige laserpen of laser-waterpas (verkrijgbaar voor slechts 10 tot 15 euro) is een eenvoudig maar goed hulpmiddel voor de trainer/instructeur belangrijke informatie te verschaffen over het natuurlijke richtpunt van een schutter, de innerlijke aanslag, de stabiliteit van de aanslag, de uitgevoerde ademhaling- richt- en trekkertechniek van een schutter en de reactie van het geweer vóór tijdens en na het schot. Het trainen met een laser leidt tot een snelle diagnose van verkeerde gewoontes en een snel correctie procedure.

Door middel van enkele elastieken, plakband of een klemconstructie kan de laserpointer of waterpas aan de kolf of de loop van het geweer bevestigd worden. Door de lichtvlek buiten de schijf op de kogelvanger, of nog beter, op een tweede schijf - voorzien van een kruis - te laten vallen, kan de trainer/instructeur iedere beweging van het geweer waarnemen zonder dat de lichtvlek de schutter tijdens het richten en afvuren op enigerlei wijze hindert of afleidt.



Laser-waterpas, gemonteerd op het geweer



De rode punt is (alleen) zichtbaar voor de trainer/instructeur

De laser lichtvlek volgt precies dezelfde beweging als de loopmond van het geweer en beweegt ook met dezelfde snelheid en afstand. Alle bewegingen die de schutter veroorzaakt worden exact zichtbaar. Naarmate de afstand van de schutter tot de lichtvlek toe neemt worden ook de bewegingen van het geweer duidelijker zichtbaar. Door de schutter en de bewegingspatroon van de lichtvlek te observeren (indien nodig door middel van een baankijker of verrekijker) kan de trainer in real-time tijdens de uitvoering van het schot een analyse maken en de schutter aanwijzingen geven of 'sturen'.

Door de beweging van de lichtvlek tevens met video, digitale camera of webcam vast te leggen en af te spelen ontstaat de mogelijkheid voor trainer én schutter om gezamenlijk direct na het schot of een serie van schoten gezamenlijk de geregistreerde prestaties te observeren, analyseren en wijzigingen of verbeteringen in de schiettechniek door te voeren en te testen, waarna de daarna geregistreerde opnames een directe feedback verschaffen over de resultaten van de wijziging(en). Film de lichtvlek en de schutter samen vanuit verschillende hoeken waardoor je de trekkertechniek, lichaamshouding enz. kan analyseren naar aanleiding van het bewegingspatroon van de lichtvlek.

Door de korte tijd tussen de eerste en verbeterde uitvoering, ervaart de schutter een beter verschil van het 'gevoel' tussen beide uitvoeringen waardoor de impressies sneller en sterker worden opgenomen en in de hersenen worden vastgelegd en spiergeheugen wordt ontwikkeld.

Zelfs zonder video kan de schutter een 'zelf-analyse' maken van zijn handelingen. De laser lichtvlek toont en stuurt het gehele proces van zijn schiettechnische handelingen. Door de laser op de schijf uitgelijnd te hebben en afwisselend aangeschakeld te laten bij het ene schot, dan uitgeschakeld bij het volgende schot, geeft de schutter kinesthetische en spiergeheugen voor een consequent uitgevoerde handeling.

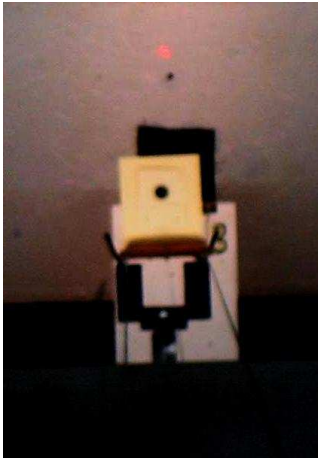
In bovenstaande plaatjes werd gebruik gemaakt van een goedkope laser waterpas. Een nog betere oplossing is het gebruik van een laserpointer, die met behulp van een simpele klemconstructie aan de loop kan worden gemonteerd. Door het lichte gewicht wordt de loopkarakteristiek nauwelijks beïnvloed.



Een laserpointer, blokje hout, krambeugel van M5 draadeind, M5 vleugelmoeren en aluminium profielte zijn voldoende.



De laserpointer gemonteerd aan de loop.
De drukknop van de laserpointer wordt ingedrukt gehouden door een simpel elastiekje (of plakbandje o.i.d.).



Gebruikers en trainers/instructeurs moeten bedacht zijn op de beperkingen van lasers. Sterk (zon)licht vbermindert de azichtbaarheid van de laserstip, en de grootte van de door de schutter opgewekte bewegingen lijken groter dan de werkelijke beweging, wanneer de lichtvlek op grotere afstand geprojecteerd wordt als de afstand van de schutter tot de schijf.



Copyright © januari 2008 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden