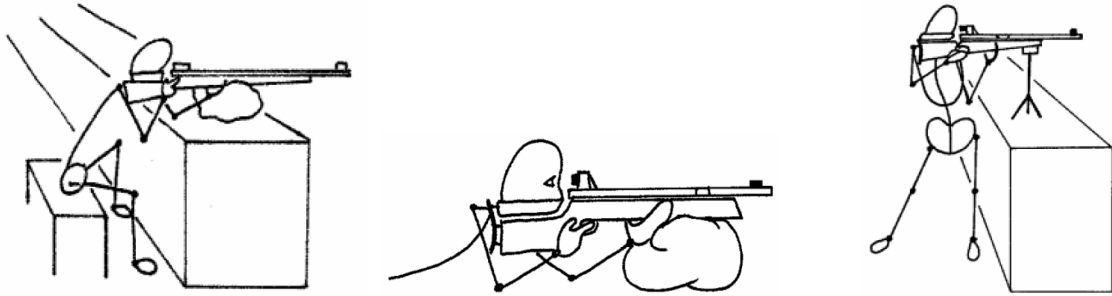


Onderwijzen van het opgelegd schieten

Dit artikel is bedoeld voor juniortrainers en coaches. Het zoekt naar een efficiënte methode om de basis schiettechnieken aan nieuwe of jonge schutters te onderwijzen.



De ondersteunde of opgelegde schiethouding wordt (vooral in het buitenland) vaak gebruikt als een “eerste schiethouding” voor beginnende schutters. Voornaamste redenen om het opgelegd schieten als basis toe te passen zijn:

- * Opgelegd schieten is speciaal aanbevolen voor junioren (12 tot 14 jaar of jonger) die nog niet krachtig genoeg zijn om het geweer zelfstandig te kunnen ondersteunen en richten.
- * Opgelegd schieten werkt tevens goed wanneer er les moet worden gegeven aan grotere groepen beginnende schutters.
- * Opgelegd schieten is ideaal voor het onderwijzen van de techniek voor het afvuren van het schot waaronder het uitlijnen van de richtmiddelen, ademhalingstechniek, trekkertechniek en richttechniek.

Het leren verstellen van de richtmiddelen wordt ook van gedaan terwijl het geweer ondersteund wordt. De menselijke fout wordt hierdoor geëlimineerd.

Zodra beginnende schutters in staat zijn om tijdens het opgelegd schieten al hun schoten binnen het visueel te plaatsen, behoren ze te “promoveren” naar de ‘normale’ schiethoudingen. Bij junioren moet er op gelet worden dat deze pas overstappen naar de normale vrijstaande schiethouding als zij de benodigde lichamelijke bouw en kracht bezitten.

Voorafgaande instructies

Voordat een beginnende schutter het schieten leert moet hij instructie hebben gehad over de volgende onderdelen:

- 1 De veiligheidsregels en –handelingen.
- 2 De baanregels.
- 3 Hoe het geweer bediend moet worden – hoe te spannen, laden, ontladen en droogvuren en met scherp vuren.
- 4 Hoe het dominante oog te bepalen en van welke schouder gevuld moet worden (links- of rechtshandig).
- 5 Hoe de richtmiddelen uitgelijnd moeten worden.
- 6 De juiste ademhalingstechniek.
- 7 Hoe de trekker over te halen.
8. Het correcte richtbeeld.

De opgelegde schiethouding

Er zijn twee variaties op het opgelegd schieten. Ze kunnen in iedere schiethouding (liggend, knielend, staand en zittend) toegepast worden. In beide gevallen worden een of twee zandzakken, een knielrol of een schietsteun onder de lade van het geweer geplaatst. Gebruik in dit stadium geen schietriem.

Bij de eerste variant kan de steunarm (de linkerarm voor rechtshandige schutters) naar voren geplaatst worden zodat de linkerhand door de knielrol ondersteund wordt en de lade van het geweer vasthoudt. Bij de tweede variant kan de steunarm gebogen worden zodat de linkerhand de onderkant van de achterzijde van de kolf vastpakt om het geweer te ondersteunen en te stabiliseren. In beide versies steunen beide ellebogen stevig op de ondergrond.

Onderstaande foto’s geven een beeld van de twee versies. Belangrijk is dat de armen en schouders ontspannen zijn, zodat het geweer gesteund wordt door de schietsteun en niet door de armspieren.



Links: Beide ellebogen rusten op de tafel, de linkerhand houdt de lade vast en steunt stevig op de knielrol of zandzak.

Rechts: Het geweer rust op de steun (zandzak of knielrol). De steunarm is naar achteren gebogen zodat de linkerhand de kolfplaat kan ondersteunen.



Benodigde hulpmiddelen

Liggende schiethouding:

schietmat (om op te liggen)
Zandzakken en/of knielrol

Knielende schiethouding:

knielrol
Lage schietstandaard

Zittende schiethouding:

Zandzakken en/of knielrol

Staande schiethouding:

Een stevige tafel (70 tot 75cm hoog) met voldoende ruimte voor de ondersteuning en het plaatsen van beide ellebogen, stoel of kruk
hoge schietstandaard of stevige tafel met lage schietstandaard



Schietstandaard...



Knielrol...



schietmat...



...en twee schiettafels (links inklapbare, rechts vaste uitvoering)



Hoge scores met lucht- en klein kaliber geweer zijn gemakkelijker bereikbaar met gebruik van een goede en complete schietuitrusting. De schietkleding stabiliseert de houding en aanslag waardoor het geweer minimaal zal bewegen. Op de schietuitrusting moet daarom niet bespaard worden.

De verschillende opgelegde schiethoudingen

De zittende houding vanaf een tafel



Variant 1

Het schieten wordt uitgevoerd vanaf een stevige tafel waarbij het geweer door een of twee stevige zandzakken, een knielrol of een schietsteun ondersteund wordt.

Aandachtspunten in deze houding zijn:

- 1 Zit comfortabel in de stoel direct achter de tafel.
- 2 Variatie 1: hou het geweer met de linkerhand vast (rechtshandige schutter) en steun op de schietsteun. Laat beide ellebogen op de tafel rusten.
- 3 Variatie 2: Laat de lade van het geweer direct op de schietsteun rusten. Plaats beide ellebogen op de tafel, maar buig de linker arm (rechtshandige schutter) terug zodat de linkerhand de achterzijde van de kolf steunt en stabiliseert.
- 4 Let er op dat de steun hoog genoeg is zodat het geweer goed in de schouder geplaatst kan worden en de schutter comfortabel en zonder spierspanning kan richten.
- 5 In de schietpositie worden de schouders en armen ontspannen.

Deze schiethouding is ideaal voor het instructie geven aan beginnende schutters over veiligheidshandelingen, en de basis schiettechnieken als ademhaling-, richt- en trekkertechniek.

De liggende houding



Variant 1

De schutter ligt uitgestrekt achter het geweer en ondersteunt het bovenlichaam met beide ellebogen. De linkerhand steunt op de knielrol of zandzak en houdt het geweer bij de lade vast.



Variant 2

Het spannen van een onder- of zijspanner kan bij minder krachtige schutters uitgevoerd worden door de achterzijde van de kolf tussen de rechterknie en de ondergrond te klemmen, waarna de spanhendel bediend kan worden.

De knielende houding

Voor de knielend opgelegde schiethouding gelden in principe de zelfde regels als voor de 'normale' knielende schiethouding. Het enige verschil is dat de voorzijde van het geweer op de schietsteun ligt.

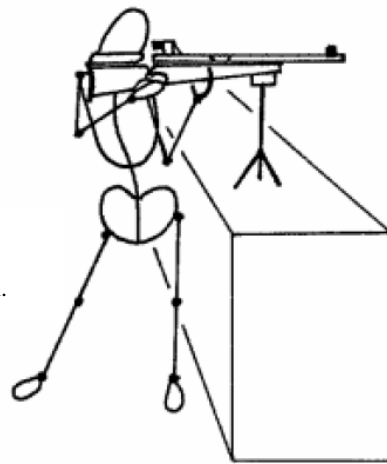


Opgelegd knielend schieten is ook mogelijk, zelfs met kruisboog...

De staande houding



Variant 2



Variant 1

Correct: Het zwaartepunt ligt tussen de voeten.

Variant 1. De schutter staat dwars op de schietrichting achter het geweer. Het bovenlichaam leunt iets naar rechts en naar achteren en beide schouders zijn ontspannen. De linker elleboog wordt in de buurt van de heup opgelegd waarbij de linker onderarm bijna loodrecht onder het geweer staat en je linkerhand pakt de kolf net voor de trekkerbeugel tussen duim en wijsvinger vast. De precieze plaats waar de linker elleboog wordt afgesteund is voor iedereen verschillend. Schutters met lange armen steunen de elleboog op de heup, schutters met korte armen steunen de elleboog boven de heup op de linkerzijde van de borstkas.

Variant 2. De schutter staat dwars op de schietrichting achter het geweer. Het lichaam staat rechtop en beide schouders zijn ontspannen. De linkerarm steunt op de borst en de linkerhand houdt het geweer bij de onderzijde van de kolfplaat vast en steunt op de linker bovenarm. Het geweer rust op de schietsteun. Omdat de steunarm niet naar voren afgesteund hoeft te worden kan de schutter meer naar de schijf toegedraaid gaan staan. Door de gunstige plaatsing van de voeten worden de zijdelingse bewegingen minimaal.

Hierbij nog twee aanzichten van de *verkeerde houding!*

Je kunt als trainer /instructeur deze plaatjes als referentie gebruiken. *Leg er tijdens de instructie nooit de nadruk op*, want negatieve aandacht is ook aandacht en zodra de schutter er zijn aandacht op zal richten, zal hij onbewust deze houding gaan aannemen.



Verkeerd: De houding is te ver naar rechts en naar voren, het zwaartepunt ligt buiten de voeten.

De volgorde van het aanleren

Het leren van de veiligheids- en schiethandelingen kunnen het beste volgens een vaststaand patroon verlopen. Nadat eerst een comfortabele en solide positie is opgebouwd kan je de volgende volgorde aanhouden:

Stap 1 – Na het onderricht in het uitlijnen van de richtmiddelen, trekkertechniek en ademhaling begin je met droogvuren op een blanke schijf. Hierdoor raakt de schutter vertrouwd met de trekker en de richtmiddelen.

Stap 2 – Scherpe schoten op een blanke schijf. Laat drie of vijf-schots series schieten. Doel van deze oefening is om alle schoten in een groep op de schijf te laten treffen. De groep mag overal op de schijf liggen. Hierdoor raakt de schutter vertrouwd met het schot en de beweging van het geweer.

Stap 3 – Na onderricht over het richtbeeld begin je met droogvuren op een visueel. Nu leert de schutter om de richtmiddelen en het visueel te centreren waarbij zijn focus op de korrel gericht blijft.

Stap 4 – Scherpe schoten op een visueel. Laat weer drie of vijf-schots series schieten. Het is hierbij niet belangrijk om de groep in het centrum van het visueel te laten treffen. Wat wel belangrijk is, is dat de treffers dicht bij elkaar in een klein groepje liggen. Nu worden stappen 1 tot en met 3 tot één geheel gecombineerd.

Stap 5 – Corrigeren van de richtmiddelen. Dit is een goed moment om het corrigeren van de richtmiddelen te onderwijzen. Na de benodigde instructie laat je een drie of vijf-schots groepen schieten waarbij de richtmiddelen gecorrigeerd worden tot

het trefpunt van een groep in het midden van het visueel ligt. De schutter raakt vertrouwd met de richting en afstand waarmee het trefpunt zich met een bepaald aantal klikken op de schijf verplaatst.
Stap 6 – Het scoren van de schijf. Eén-schots groepen worden op een visueel afgevuurd en na ieder schot wordt het scoren van de behaalde punten onderricht.
Zodra de schutter deze basishandelingen heeft aangeleerd wordt overgestapt naar het schieten uit de vrije hand.



Copyright © januari 2008 Thijsse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden