

Schieten vanaf een krukje

Hoewel 'schieten op een krukje' binnen de officiële Olympische disciplines geen officiële schiethouding of schietdiscipline is, wordt deze houding soms toegepast en toegestaan bij onofficiële schietwedstrijden of (streek)competities. De schutters die deze, knielend vervangende, schiethouding toepassen hebben meestal een lichte fysieke beperking, variërend van het niet goed kunnen buigen van de knieën of het hebben van een slecht evenwichtsgevoel, tot het hebben van rugklachten of andere lichamelijke gebreken. Zij kunnen zich echter wel normaal lopend voortbewegen. Daardoor vallen ze echter ook niet in de officiële classificaties voor mindervalide schutters. Bovendien zijn veel verenigingen niet uitgerust voor het schieten in een rolstoel onder de reglementen van het IPC (International Paralympic Committee).

Het krukje functioneert dan als een vervanging voor de rechervoet waar de schutter in de 'normale' knielende houding op rust.

Voor een rechtshandige schutter ziet de houding er als volgt uit. De schutter zit met zijn zitvlak op een krukje, dat geen ruggelings- of zijdelingse steun mag bieden. De schutter steunt op normale wijze met zijn linker elleboog op of nabij zijn linkerknie of linker bovenbeen. De stand van het rechterbeen wordt bepaald en begrensd door de bewegingsvrijheid van de rechterheup, rechterknie en de kracht die de knie kan opnemen.



Dezelfde schutter: in de 'normale' knielende houding...

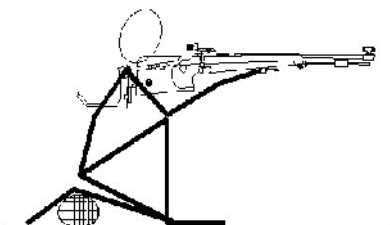


...en de 'kruk'houding

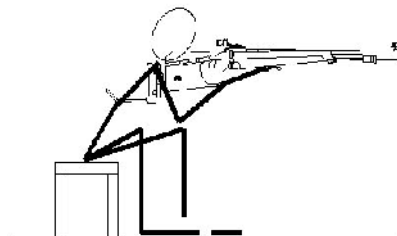
Voorwaarden

Net als bij alle andere schiethoudingen moeten we bij het bepalen van de ideale houding uitgaan van een aantal voordelen en nadelen en daartussen een zo stabiel mogelijk alternatief vinden. Zo mag het krukje niet te hoog zijn anders komt het zwaartepunt van de schutter te ver omhoog en naar voren te liggen en komt het meeste gewicht op de steunarm te rusten, waardoor de houding onstabiel wordt.

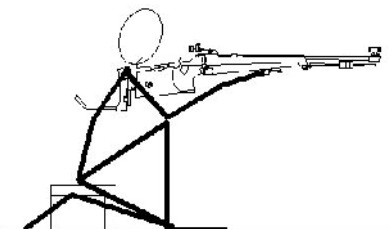
Aan de andere kant mag het krukje ook niet te laag zijn omdat de 'licht gehandicapte' schutter dan niet uitkomt met de beperkte beweeglijkheid van zijn knieën of last krijgt van pijn in knieën of rug. Bovendien is de stand waarin het rechterbeen geplaatst wordt van groot belang voor de stabiliteit van de gehele houding en de vorm van ademhaling (buik- of borstademhaling)



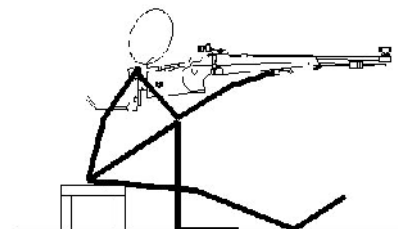
De 'normale' knielende houding...



een hoge kruk (30cm)...



de ideale 'kruk'houding...



en een redelijk alternatief.

De ideale nominale 'krukhouding' benadert die van de normale knielende schiethouding en kan berekend worden via de schoenlengte van de schutter:

$$\text{Ideale Zithoogte} = 0,7 \times \text{schoenlengte}$$

Bij deze zithoogte is de gewichtsverdeling en de balans optimaal omdat het zwaartepunt tussen de steunvlakken ligt, iets rechts van de lijn zitvlak-linkervoet en midden tussen de linkervoet en het zitvlak. Omdat het zitvlak over de gehele breedte op de stabiele kruk rust is de schorende werking van de rechterknie (of rechervoet) van minder belang, zodat het rechter onderbeen ontspannen naast de kruk op de vloer gelegd kan worden met de binnenzijde van de voet plat op de vloer of tegen de kruk rustend. Hierdoor wordt er geen kracht op de rechterknie of het rechterbeen uitgeoefend. Doordat het

rechter bovenbeen schuin omlaag geplaatst is, wordt er genoeg ruimte gecreëerd voor een goede buikademhaling. De linkerelleboog kan op normale wijze op of over de linker knie geplaatst worden waardoor de balans van het bovenlichaam optimaal blijft.



de 'kruk' houding...

Is de beweeglijkheid van de rechter knie dusdanig beperkt dat deze niet voldoende gebogen kan worden, dan kan als alternatief het rechterbeen gestrekt worden, waarbij de rechterhak op de grond rust. Dit geeft een gelijkwaardige balans maar meer spanning in de spieren van het rechterbeen.



een redelijk alternatief...

Wanneer de bewegingsvrijheid van de rechter knie (nog verder) beperkt is, kan de schutter zijn rechter onderbeen verticaal plaatsen met de zool van de rechervoet plat op de grond rustend.



en bij grote(re) fysieke beperking...

Hierdoor wordt echter het rechter bovenbeen opgetrokken waardoor de buikademhaling geblokkeerd wordt en er overgegaan moet worden naar borstademhaling. Dit resulteert altijd in een zijdelings heen en weer pendelen van het geweer en bovenlichaam en een verhoogde hartslag.

Bovendien verplaatst de balans van de schutter zich verder naar links waardoor het gewicht merendeels door de linkerbil wordt opgevangen. Hierdoor gaat een groot deel van de stabiliteit verloren omdat de ruggengraat niet meer ondersteund wordt en de rug wordt in een pijnlijke S-vorm gedwongen.

Naarmate de bewegingsvrijheid van de knieën en de rug afnemen wordt de schutter gedwongen om de zithoogte te vergroten en óf meer voorovergebogen óf meer rechtop te gaan zitten.



Dezelfde schutter maar nu op een hoge kruk met voorovergebogen houding – het zwaartepunt komt ver naar voren, de nek is gespannen en de ademhaling wordt bemoeilijkt.

Bij de voorovergebogen houding komt het zwaartepunt van de schutter ver omhoog en naar voren te liggen, komt het meeste gewicht op de steunarm te rusten, waardoor de houding onstabiel en de ademhaling zeer beperkt wordt. Bovendien moeten de nekspieren sterk gespannen worden om het hoofd rechtop te houden. Ook hier geldt dat wanneer een laag zittende schutter een stabiele liggende houding zoekt, hij vaak ver voorover leunt, net als een valide schutter. Bij een aantal zal bij het naar voren leunen over beide benen - in tegenstelling tot de valide liggende schutter de buikstreek samengedrukt worden. Afgezien van gasvorming en discomfort, kan dit de werking van het middenrif beperken en leiden tot oppervlakkige ademhaling. Dit kan leiden tot sneller vermoeid raken van de spieren en een snelle verslechtering van het zichtvermogen en het stilhouden van het geweer.

Bij de opgerichte houding is het niet meer mogelijk om de steunelleboog op of voorbij de knie te plaatsen en moet deze op het bovenbeen geplaatst worden. Gevolg hiervan is dat de handstop verder naar de schutter toe geplaatst moet worden en de steunarm nog meer verticaal komt te staan, waardoor de dragende werking van de schietriem afneemt. Bovendien wordt de stabiliteit van de steunarm minder en moet de pols van de steunhand verder geknikt worden wat een gespannen hand en arm tot gevolg heeft en bij langere series pijn in de pols kan opleveren. Door de rechte houding van het bovenlichaam moet het geweer verder omhoog naar het gezicht toe gebracht worden. Daarom moet de kolflaats lager afgesteld worden.

Het aannemen van de juiste schiethouding

Net als bij de knielende houding wordt de balans in twee stappen opgebouwd.

Stap 1 – de juiste lichaamshouding aannemen

Ga in de ‘kruk’houding en maak zonder het geweer een aanslag op de schijf. Corrigeer de houding net zolang tot het lichaam volledig in balans is. Sluit vervolgens gedurende tien seconden de ogen en ontspan het lichaam volledig. Concentreer hierbij vooral op een totaal ontspannen zijn van het bovenlichaam, de linkerarm en de rechterschouder. Open vervolgens de ogen en kijk waar het visueel zich ten opzichte van de steunhand bevindt. Je mag aannemen dat je redelijk uitgelijnd bent als je het visueel iets boven de steunhand, en midden tussen, duim en wijsvinger van de steunhand kan waarnemen. Pas als dit bereikt is kan je met het geweer een aanslag gaan maken.

Stap 2 – de balans optimaliseren

Maak opnieuw, maar nu met het geweer, een aanslag op de schijf. Door het gewicht van het geweer zal de balans van het systeem schutter-geweer een geringe verandering ondergaan. Corrigeer de houding daarom opnieuw tot het systeem schutter-geweer weer volledig in balans is. Sluit vervolgens weer gedurende tien seconden de ogen en ontspan het lichaam volledig. Concentreer hierbij opnieuw op een totaal ontspannen zijn van het bovenlichaam, linkerarm en de rechterschouder. Open vervolgens de ogen en kijk naar welk punt het geweer gericht is. Komt dit richtpunt niet overeen met het centrum van het visueel, corrigeer dan de gehele houding, met de kruk als het centrum van het draaipunt. Verplaats daarbij de gehele houding, inclusief alle steunpunten. Herhaal deze handelingen net zolang totdat het richtpunt na het openen van de ogen overeenkomt met het middelpunt van het visueel. Voorwaarde is wel dat zowel de uiterlijke als de innerlijke aanslag goed uitgevoerd worden. Je kan aannemen dat het uitlijnen gelukt is als je bij vijf opeenvolgende aanslagen iedere keer op het centrum van het visueel gericht bent.

Hoogte correcties worden, net als in de ‘normale’ knielende houding uitgevoerd door de kolflaats hoger of lager af te stellen. Kolflaats hoger: richtpunt gaat omhoog; kolflaats lager: richtpunt gaat omlaag.



Copyright © revisie juni 2012 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden