

De zittende schiethouding Schieten vanuit de kleermakerszit...

De zittende schiethouding is geen ISSF schiethouding, maar hij wordt veelvuldig toegepast in het buitenland en bij de discipline Field Target.

Er bestaan drie variaties op de 'normale' zittende schiethouding: met de benen gespreid (de klassieke zittende houding), met gekruiste benen, of met gekruiste enkels. De gekruiste-enkel variant wordt het meeste gebruikt door mensen die 'stijver' gebouwd zijn en omdat pulseren in de benen voorkomen wordt. Onderstaande beschrijving gaat uit van een rechtshandige schutter.

Na de liggende is de zittende houding de meest stabiele van de schiethoudingen. Het kan echter voor veel schutters een lastige aan te nemen houding zijn. In de klassieke houding zit je met opgetrokken knieën en je benen gespreid voor je waarbij de voeten plat op de grond staan. Dit wekt goed voor een fit persoon, maar als je in het middenrif wat uitdijt kan het gebeuren dat je door je eigen buik naar achteren wordt geduwd.



De klassieke zittende houding met de voeten op de grond en de benen gespreid

Als je de normale houding niet kunt volhouden is er een variant: kruis je benen!

In plaats van je voeten gespreid neer te zetten kan je de benen kruisen – voor een rechtshandige schutter met het linker over het rechterbeen, waardoor een deel van het gewicht van je rug wordt weggenomen. Hierdoor zit je meer ontspannen, maar de knieën zijn daardoor geen stabiele steunpunten meer.



Gekruiste-benen variant voor soepele schutters...



...en de gekruiste-enkels variant voor stijvere schutters

De gekruiste-benen variant is voor de soepele schutters geschikt. Veel mensen ondervinden dat hun benen stijf genoeg zijn om hun knieën ver genoeg boven de grond te houden en maken dan gebruik van de gekruiste-enkels variant. Je kunt heel snel en gemakkelijk een test uitvoeren door op de grond te gaan zitten, je benen te strekken en je enkels over elkaar te plaatsen (de linker over de rechter). Leun voorover en plaats je ellebogen op je knieën alsof je een geweer vasthoudt. Je knieën moeten in staat zijn om boven de grond te blijven om genoeg elevatie in je houding te hebben.

Als je vindt dat je 'stijf' genoeg bent om met gekruiste enkels te schieten volgt hier de methode om de schiethouding aan te nemen.



Stap 1: ga zitten met je benen gestrekt voor je uit, circa 30 tot 45 graden naar rechts van de schijf weggedraaid...



Stap 2: plaats je linker over de rechter enkel en trek je benen iets naar je toe...



Stap 3: plaats je steunhand/arm op of over je knie, je trekkerarm op de binnenzijde van je andere knie...



Stap 4: het geweer wordt aangehaakt en is klaar om geschouderd te worden...



Stap 5: Gebruik de duim en wijsvinger van je trekkerhand om de kolf optimaal in je schouder te plaatsen...



De uiteindelijke schiethouding



Maak, net als in de andere drie ISSF schiethoudingen, de eventueel aanwezige broeksriem en de broeksluitingen los. Er lopen grote aderen in de buikholte die een puls in het geweer kunnen veroorzaken. Bovendien geef je hiermee je buik de ruimte om tijdens het ademen vrij uit te zetten zonder dat het gehele bovenlichaam heen en weer pendelt. Om dezelfde reden sluiten de meeste schutters alleen de bovenste knoop van de schietjas.

Een aanzienlijke hoeveelheid puls kan veroorzaakt worden wanneer de benen verkeerd over elkaar gekruist worden en de linker kuit direct op het rechter scheenbeen rust (rechtshandige schutter).

Corrigeren van het Natuurlijk Richtpunt

Om het Natuurlijk Richtpunt te corrigeren kan je de volgende methodes toepassen.

* Horizontale correctie:

Hiervoor gebruik je dezelfde methode als bij de knielende schiethouding: in plaats van je knielrol als draaipunt te gebruiken, gebruik je nu je zitvlak als draaipunt. Je draait je gehele lichaam naar het visueel toe, alsof je op een draaaischijf zit. Daarbij mag je houding op zich niet veranderen.

* Vertikale correctie:

Omdat balans, stabiliteit en bewegingspatroon van het geweer bepaald worden door de stand van de benen en de plaats waar de ellebogen op de benen rusten, moeten we daar geen veranderingen in aanbrengen. Beter is het om, net als bij de liggende schiethouding, de verticale positie van de kolflaat aan te passen. Kom je onder het visueel uit, verschuif dan de kolflaat omhoog en v.v.

Field Target

Net als bij de klassieke zittende schiethouding worden de armen bij de ellebogen door de knieën ondersteund, maar in plaats van het geweer op de 'normale manier' met beide handen aan de greep en de lade vast te houden, ligt het geweer met de lade op de linker elleboog, wordt het geweer door de rechterhand bij de greep vastgepakt en pakt de linkerhand de rechter onderarm vast.



Om de houding nog stabiel te maken kunnen de armen niet op de knieën opgelegd worden, maar kunnen ze om de knieën geslagen worden, waardoor ook de benen gefixeerd worden.



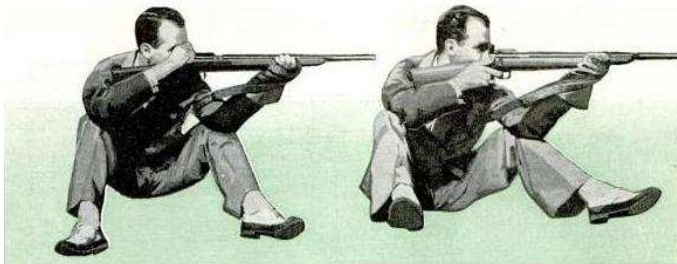
Om bij Field Target het Natuurlijk Richtpunt te corrigeren, kan je de volgende methodes toepassen.

* Horizontale correctie:

laat je voeten staan en verplaats het zitvlak naar links (het NRPT verplaatst zich naar rechts) of naar rechts (het NRPT verplaatst zich naar rechts).

* Vertikale correctie:

Laat je voeten staan en verplaats het zitvlak naar voren (het NRPT verplaatst zich omhoog) of naar achteren (het NRPT verplaatst zich omlaag).



Alle rechten voorbehouden