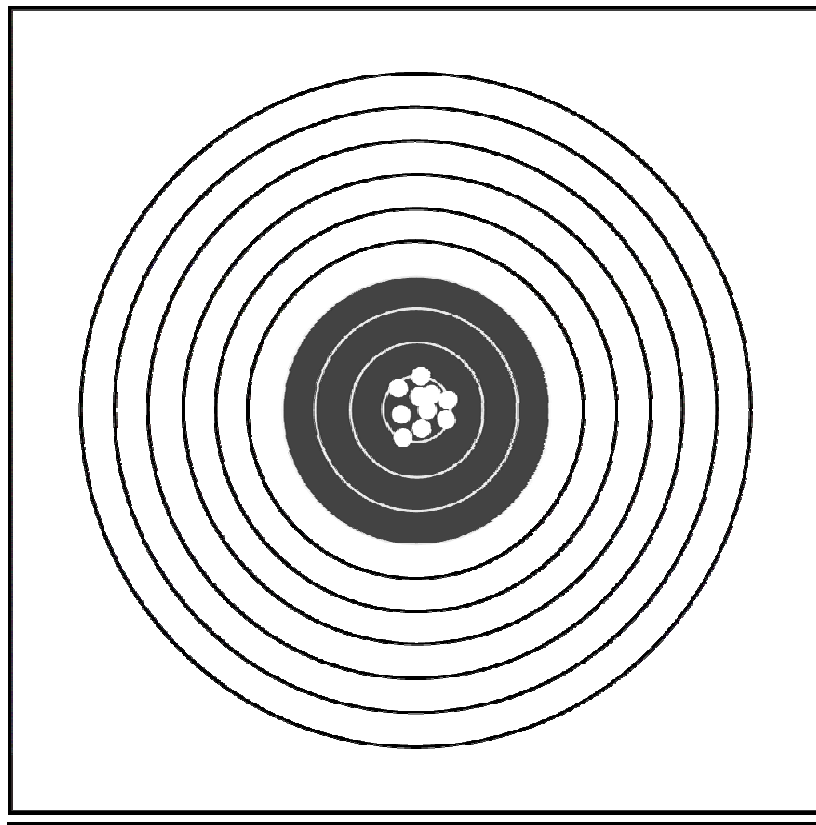


# **Pistoolschieten**

## **Initiatie**



Serge OTTEVAERE

## **Inleiding.**

Sportschieten is een fascinerende sport. Meestal wordt men tot schieten aangetrokken door andere redenen dan het « sportschieten ». De uitstraling die uitgaat van handvuurwapens, men kan zelfs spreken van aantrekkingskracht, de mystiek die er rond hangt en het totaal verkeerd beeld dat ons van het schieten in de media voorgeschoteld wordt, brengen een hele groep mensen van allerlei pluimage naar een schietstand. Iedereen waant zich in het begin een scherpschutter, een meester met het pistool of de revolver, een negende dan met handwapens.

De ontzuivering volgt snel. Wanneer men de kans krijgt om zijn kunnen eens uit te testen, dan merkt men al gauw dat men een meer bescheiden eigenbeeld moet vormen, toch wat betreft het schieten. Voor velen is die stap al te groot: we zien ze gewoon niet meer terug, gewoonlijk hebben ze zich dan al een wapen aangeschaft en kunnen ze thuis verder dromen van hun zogezegd meesterschap. De enkelen die echter vinden dat hun prestaties moeten verbeteren, vormen de doelgroep van dit werkje.

Als je op een schietstand eens om je heen kijkt dan zie je als beginnende schutter een heleboel mensen om je heen die duidelijk beter presteren dan jij. Hoe komt dat toch? Vele van die mensen zijn niet zo sportief, sommige hebben zelfs duidelijk een toespier, dragen een bril of correctielenzen. Er zit geen echte lijn in, sommigen zijn groter, dunner, dikker, kleiner... anderen zijn slimmer, dommer, armer, rijker... weer anderen komen dikwijls trainen, zelden trainen, serieus trainen, meer spelenderwijs trainen... Sommigen hebben een duur pistool, anderen een eenvoudig, goedkoop. Sommigen sleuren een halve verhuishagen materiaal mee, anderen komen aan met alleen het hoogstnodige.

In de volgende hoofdstukken wordt uiteengezet wat van belang is voor een beginnende schutter. We beginnen met enkel raadgevingen betreffende de techniek van het schieten, een basis die zeker niet verplichtend is. Als je zelf iets vindt dat beter voor je werkt, alstublieft doe het dan. Het is gewoon mijn bedoeling om de beginnende schutter wat mee te geven zodat hij niet alles zelf moet uitvinden in de eerste twee, drie jaar dat hij schiet. Het is normaal dat iemand na een tijd van die basis gaat afwijken en zijn eigen stijl gaat ontwikkelen, het zou zelfs jammer zijn als dat niet het geval was. Maar het maakt het wel moeilijker voor de beginners om te

kopiëren: een goed schutter imiteren zal niet altijd een goed resultaat geven. Je moet weten wat je “benchmark”.

Ik heb ernaar gestreefd om niet alleen het HOE uit te leggen maar vooral het WAAROM. Wanneer men dat begrijpt dan kan men de theorie aanpassen aan zijn eigen persoontje.

Er staat ook een hoofdstuk in over “denken”, ik ga hier zeker niet de amateur-psycholoog uithangen maar het is belangrijk. Alle lange afstandslopers zijn slank en eerder groot. Spurters zijn eerder geblokt en krachtig. Wielrenners hebben goed ontwikkelde beenspieren en een grote longinhoud. Schutters komen echter in alle maten en gewichten en “Schwarzenegger”-stadia, waar zit het verschil dan? Wel het verschil zit in het denken, een top schutter is iemand die er in slaagt van zijn gedachten onder controle te houden en zo alle nefaste invloeden op zijn techniek uit te sluiten. Op de schietstand vind je die personen die met alles goed schieten, bij een wedstrijd nooit een excuus nodig hebben en soms nog de gedoodverfde favoriet kloppen terwijl ze staat te zwanzen en te lachen tussen de beurten in. Zij hebben het schieten begrepen, zij hebben de “dan” graad behaald en hebben hun zwarte gordel in het schieten met handvuurwapens. Dit komt niet vanzelf, het vergt een jarenlange training alvorens men dit stadium bereikt. Laat dit werkje een eerste stap zijn naar uw zwarte gordel.

## Het begin

Het begin is, zoals bij zoveel moeilijke sporten, heel eenvoudig:

**Richt je wapen op een correcte manier op het doel en haal de trekker over zonder die lijning te verbreken. Doe dat meerdere malen na elkaar, steeds op dezelfde manier.**

In de bovenstaande twee zinnen staat het volledige schieten beschreven. Het richten wordt beschreven in het hoofdstuk « Het mikken ». Het overhalen van de trekker wordt beschreven in het hoofdstuk « De actie op de trekker ». En het « meerder malen na elkaar steeds op dezelfde manier » doen wordt beschreven in de hoofdstukken : « De houding », « De stand » , « Het denken » , « Het geheel » en « De rest ».

Uit het bovenstaande blijkt duidelijk dat de moeilijkheid niet ligt bij het éénmaal lossen van een goed schot, maar dat de grote uitdaging erin bestaat om dat een aantal keren achter elkaar te doen (afhankelijk van het soort discipline dat men schiet). Iedereen kan een « 10 » schieten, maar hoeveel zijn er die dat 5 maal of 10 maal na elkaar kunnen.

De bedoeling van het sportschieten is steeds opnieuw, met een bepaalde regelmaat, een duidelijk omschreven handeling kunnen uitvoeren zonder daarbij gestoord te worden door uitwendige en inwendige invloeden. Simpel, maar zoals zoveel ligt de moeilijkheid juist in die eenvoud.

**Opmerking:** Voor de cursus initiator beperken we ons echter tot “De houding”, “De stand” en “Het mikken”. Bij de volgende niveaus, instructeur en trainer B, wordt er dieper ingegaan op de andere aspecten van het sportschieten.



## De houding

### ***Natuurlijke houding***

Wat betreft de houding moet men streven naar een maximaal rendement. Dat valt mee want de mens is van nature lui en dat komt volledig overeen met het statement in de eerste zin.

De natuurlijke houding zal deze zijn waarbij het minst spieren werken en waarbij die spieren het minst actief zijn.

Een mens heeft spieren nodig om rechtop te staan. Een menselijk skelet blijft niet staan, het zijn een aantal beenderen en wat kraakbeen die door pezen en gewrichten aan elkaar verbonden zijn en die spieren nodig hebben om in een bepaalde houding te blijven.

Nu zijn spieren en spiergroepen een tamelijk dynamisch geheel : men kan een bepaalde spier niet voor lange tijd in een bepaalde stand houden. De spier, die samengesteld is uit gebundelde vezels, zal als ze te lang onbeweeglijk en gespannen is zichzelf vergiftigen. Er worden afvalstoffen gevormd en als de spier onbeweeglijk blijft dan worden die niet afgevoerd. Men voelt die vervuiling in de spier aan als kramp. Wanneer men op zijn gemak wil staan, en dit voor de ganse duur van de schietoefening, dan moet men kramp voorkomen. Het lichaam doet dit gedeeltelijk automatisch door de bundels spiervezels alternatief te spannen en te ontspannen. Dit heeft als nadeel dat de spieren niet onbeweeglijk zijn, en als de spieren niet onbeweeglijk zijn dan kunnen ze de beenderen ook niet onbeweeglijk in een bepaalde stand houden. Als een mens rechtop staat bevindt hij zich in een toestand van dynamisch evenwicht. NIEMAND staat dus perfect stil voor een bepaalde tijd. IEDEREEN beweegt maar we gaan proberen die beweging te minimaliseren, zo klein mogelijk te houden. Mathematisch kan men zeggen dat hoe minder spieren er bewust bij een bepaalde houding betrokken worden, hoe kleiner de beweging in die houding zal zijn.

Iedere mens heeft een bepaalde natuurlijke houding. Deze karakteristieke houding is afhankelijk van een hele reeks factoren zoals :

- Het beendergestel
- De spieren
- De onderlinge verhouding tussen de beenderen

- De aanwezige vetlaag
- Enz.

Maar ook van :

- De leeftijd
- De vermoeidheid van de spieren
- De aandacht van de persoon t.o.v. zijn houding
- Eventuele kwetsuren
- Eventueel hinderende kledij
- Het schoeisel

We gaan dus een schiethouding aannemen die zo dicht mogelijk aansluit bij onze natuurlijke houding.

### ***Hoe een natuurlijke houding aannemen***

We hebben gezien dat een natuurlijke houding die houding is waarbij er het minst spieren werken. In principe is dat de liggende ontspannen houding, maar daar zijn we niet veel mee om te schieten. We gaan dus gewoon rechtstaan met de voeten ongeveer op schouderbreedte. We kijken gewoon recht vooruit. De benen zijn gestrekt maar niet overmatig gespannen. De voeten staan zoals men dat aangenaam vindt.



We gaan nu de stand van de schietarm bepalen:

1. We heffen beide armen samen op schouderhoogte



2. We brengen ze voor het lichaam samen en voelen duidelijk onze borstspieren zich spannen, als we dat voelen dan werken er teveel spieren



3. We brengen nu de armen volledig gespreid naar achter en voelen duidelijk onze rugspieren werken, terug teveel spieren aan het werk



Nu volgt het moeilijke gedeelte: we moeten leren voelen. Om dat zonder gestoord te worden te kunnen doen, gaan we onze ogen sluiten en beide armen op schouderhoogte heen en weer bewegen op een symmetrische manier.

In een bepaalde zone gaan we noch de borstspieren, noch de rugspieren voelen. Bij een bepaalde hoek zullen onze schouders het gemakkelijkst aanvoelen. We blijven zo staan met onze armen op schouderhoogte en onze ogen gesloten. We draaien, en passen daarbij op niet te buigen, het hoofd in de richting van onze schietarm.



We laten onze niet-schietarm zakken en openen onze ogen : we hebben het, de meest ontspannen natuurlijke houding om te schieten.



Deze houding is voor ieder mens verschillend. Als we hem bepaald hebben moeten we ons goed de hoek van de arm ten opzichte van de voeten inprenten. En voor de rest...de bovenstaande oefening veel herhalen zodat we het gewoon worden om naar ons lichaam te luisteren, te voelen.

### ***Voordelen van een correcte houding***

Verder gaan we zien dat we bij het precisieschietsen al onze aandacht en concentratie nodig hebben voor andere zaken, dat we geen aandacht meer mogen besteden aan onze houding. Als we onze houding goed bepaald hebben dan zijn er het minst spieren in werking. Dat wil zeggen dat we zo stabiel mogelijk staan. Om dit wat duidelijker te stellen gaan we het omgekeerde bewijzen.

Laten we een stand aannemen die verwrongen is, waar we moeite moeten doen om onze arm in die bepaalde richting te houden. Als we onze arm naar iets gericht hebben, gaan we er voortdurend aandacht moeten aan besteden, zodra onze aandacht verslapt of op iets anders gericht wordt, zal de arm de neiging hebben om een gemakkelijkere houding aan te nemen. Onze arm zwaait dan weg in een of andere richting.

Als we echter een goede, correcte natuurlijke houding aangenomen hebben, bestaat die neiging niet. Ongeacht waar onze aandacht op gericht is, onze arm blijft zijn richting houden want iedere afwijking vereist de inzet van meer spieren dan nu. Dat is dus iets dat we opgelost hebben met onze houding en verder kunnen vergeten.

### ***Controle van de houding***

Het is eigenlijk eenvoudig om onze houding te controleren. We sluiten gewoon alle invloeden van buiten af door onze ogen te sluiten en gaan gewoon op het gevoel af. Dit gaat als volgt te werk:

1. Bepaal uw natuurlijke houding en neem ze aan met Uw ogen gesloten.
2. Open de ogen en kijk langs de schietarm. Onthoud wat je ziet.
3. Sluit je ogen en laat je schietarm zakken.
4. Hou je ogen gesloten en zwaai met beide armen gelijktijdig.
5. Hou je ogen gesloten en laat beide armen slap langs je lichaam hangen.
6. Hou je ogen gesloten en hef je schietarm op de meest natuurlijke wijze.
7. Hou je ogen gesloten en draai je hoofd in de richting van je schietarm.
8. Open je ogen en kijk langs je schietarm. Als je alles goed uitgevoerd hebt, zie je hetzelfde als je zag in punt 2.
9. Indien je niet hetzelfde ziet, dan is je natuurlijke houding niet goed bepaald en moet je volledig bij punt 1 herbeginnen.



## ***Invloed van de discipline op de houding***

De houding die we hierboven bepaald hebben is de basishouding bij het precisieschieten. Het is de ideale houding voor disciplines waarbij men voldoende tijd heeft en alles gericht is naar het afgeven van een zo correct mogelijk schot.

Voorbeelden van dergelijke disciplines zijn:

- Luchtpistool (Disc. 11)
- Vrij pistool 50m (Disc. 15)
- Het precisiegedeelte van klein kaliber (Disc. 16); zwaar kaliber (Disc. 13) en superzwaar kaliber (Disc. 17)

Er zijn echter ook disciplines waarbij er een andere factor dan pure precisie alleen een rol speelt, denken we maar aan:

- Standaardpistool (Disc. 14)
- Het snelvuurgedeelte van klein kaliber (Disc. 16); zwaar kaliber (Disc. 13) en superzwaar kaliber (Disc. 17)

Bij deze disciplines gaan we van onze natuurlijke houding afwijken en ons “gericht” opstellen. We doen dat als volgt:

1. We nemen een natuurlijke houding aan.
2. We gaan nu echter drie vierde van ons gewicht op ons voorste been plaatsen.  
(Voorste been = been aan dezelfde kant als de schietarm)
3. We gaan wat voorover leunen in de richting van de schietarm.
4. We spannen ons lichaam en bewegen onze schietarm enkele malen snel op en neer om te kijken of de beweging van de arm in dezelfde richting blijft.





De redenering achter deze houding is de volgende. Bij deze disciplines speelt de tijd een belangrijke rol. We gaan dus meer aandacht besteden aan het binnen de tijd schieten dan aan pure precisie. We gaan ons lichaam zo opstellen dat we wat gespannen zijn en zo snel op een signaal kunnen reageren. We gaan wat voorover leunen zodat we goed de terugslag en de opslag van het wapen kunnen opvangen en het wapen snel terug in aanlag kunnen brengen. Daar de tijdsduur van een serie kort is, moeten we ons vooral concentreren op ritme en kunnen (moeten) we onze aandacht ook bij de houding houden. Als ons wapen in de mikzone komt, moet het schot vertrekken. Er is geen tijd meer om nog correcties uit te voeren.

### ***Enkele bedenkingen bij de houding***

Het schieten met handvuurwapens is eenvoudig maar gewoonlijk maken we het zelf moeilijk. In de plaats van naar ons lichaam te luisteren en op onze gevoelens af te gaan, gaan we voort op wat we zien en denken.

Door voldoende aandacht te schenken aan het verkrijgen van een goede natuurlijk houding leren we afgaan op ons gevoel. We gaan meer ontspannen schieten.

Als je op TV een topbasketballer bezig ziet, dan lijkt het allemaal zo gemakkelijk: de persoon in kwestie beweegt vloeiend, gracieus zelfs, en de bal vliegt schijnbaar zonder moeite in de korf. Mispak je echter niet: het is alleen door jarenlange training dat men die techniek verkrijgt.

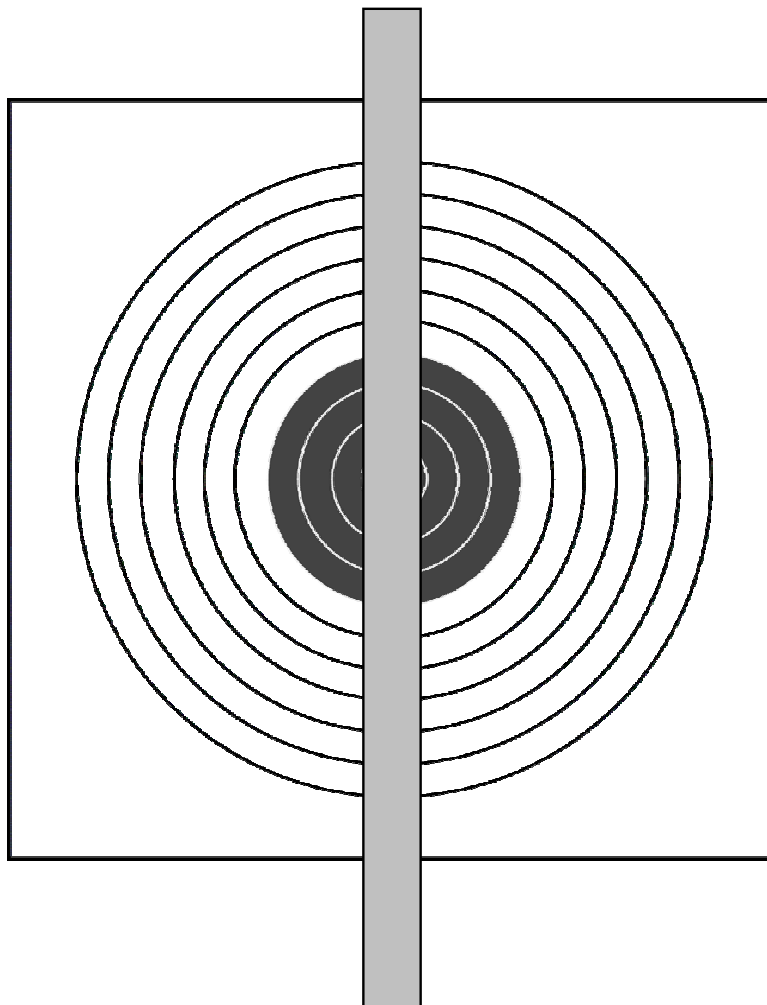
Bij precisieschietsen is het net zo. Een goede schutter staat ontspannen te schieten. Als je zo iemand bekijkt is het alsof de arm van de persoon in kwestie naar het midden van de mikzone gezogen wordt. Zonder schijnbaar enige moeite en zonder

grote correcties, gaat die arm omhoog zonder de rest van het lichaam te storen. Dat is het voordeel van een goede natuurlijke houding. Het is de eerste stap naar goed schieten. Het is eenvoudig : je moet alleen naar je lichaam luisteren, maar het is moeilijk aan te leren. In het begin moet je de oefening van het bepalen van de correcte houding dagelijks doen, je zult zien dat je, na verloop van tijd het geheel automatisch gaat uitvoeren. Op het moment dat je er helemaal niet meer moet bij nadenken, is het echter tijd om de theorie te herhalen. Zo voorkom je fouten door gewenning

## De stand

Voor vele schutters is het verschil tussen houding en stand niet duidelijk. De uitleg is de volgende:

- De houding is de manier waarop iemand bij het pistoolschieten rechtop staan en hoe hij zijn armen en hoofd houdt. Het is de manier waarop iemand zich zo ontspannen mogelijk houdt. De houding heeft niets te maken met de plaats waar men staat of de richting die men uitkijkt, ook niet waar de schijf hangt of het wapen ligt.
- De stand is de positie van een persoon ten opzichte van een referentiepunt. Bij het schieten is dat referentiepunt gewoonlijk het midden van de schijf, de mikzone of nog beter: de verticale as van de schijf



## ***Correctie van de stand***

Als we onze meest ontspannen natuurlijke houding gezocht hebben, hebben we dat gedaan op het gevoel, los van alle referentiepunten om ons heen. Indien we het correct gedaan hebben, dan was het zelfs met de ogen toe om ons volledig te kunnen concentreren op het gevoel en zeker niet afgeleid te worden door een of ander referentiepunt zoals de schijf.

Het is voor het schieten natuurlijk nodig om onze arm, met het wapen, in de richting van het doel te hebben. We gaan ons richten op het doel, echter zonder onze natuurlijke houding te verstoren. De manier om dat te doen is het verplaatsen van de voeten terwijl we er voor zorgen dat aan de rest van de houding niets, maar dan ook helemaal niets, verandert.

We doen dit als volgt:

1. We sluiten onze ogen.
2. We heffen de schietarm in de meest ontspannen richting.
3. We kijken langs welke kant van de schijf we uitkomen.
4. We corrigeren als volgt:
  - a. Als we rechts van de schijf zitten dan gaan we onze achterste voet naar rechts verplaatsen.
  - b. Als we links van de schijf zitten gaan we onze achterste voet naar links verplaatsen.
  - c. We zorgen ervoor dat we weer in de meest ontspannen natuurlijke houding staan, door achtereenvolgens de linker en de rechtervoet eventjes op te tillen zonder ze van plaats te veranderen.
5. We beginnen terug bij 1 tot onze arm zich in de as van de schijf bevindt na punt 3.

Op het moment dat onze arm bij het natuurlijk heffen in de as van de schijf (liefst de onze) terechtkomt, is onze stand juist.

### ***Voordelen van een correcte stand***

De voordelen van een juiste stand situeren zich meer in het gebied van de houding.

Als we in een juiste stand onze schietarm met het wapen in de richting van de mikzone brengen, dan moeten we die arm niet naar links of rechts bewegen. We moeten dus minder spieren laten werken. Als we gedurende een bepaalde periode blijven mikken dan mogen we de laterale (zijdelingse) spieren van de schouder en de romp vergeten. Onze arm blijft op zijn plaats.

Als we de fout maken om onze arm wel naar links of naar rechts te bewegen bij het mikken, dan kan, als onze aandacht naar die nieuwe houding verslapt, de arm de neiging hebben om terug zijn normale stand in te nemen. Dit kan uitwaaijende schoten in een of andere richting tot gevolg hebben.

### ***Fouten veroorzaakt door een verkeerde stand***

Als we onze stand niet correct bepalen dan zullen we genoodzaakt zijn om correcties uit te voeren met de schietarm of de romp. Met andere woorden: we gaan verplicht zijn om van onze natuurlijke, correcte houding af te wijken. Dus de fouten veroorzaakt door een verkeerde stand zijn in feite fouten veroorzaakt door een verkeerde houding.

### ***De invloed van een veranderende houding op de stand***

Toen we de natuurlijke houding besproken hebben, heb ik vermeld dat die voor iedere persoon verschillend is, onder andere door de verschillen in gestel, leeftijd, graad van vermoeidheid van de spieren enz.

Met de jaren gaat onze houding veranderen. Ons skelet ondergaat wijzigingen en onze spieren veranderen (verouderen). Als men de foto's van iemand, genomen met 10 jaar interval, beziet dan merkt men duidelijk het verschil in houding. Deze verandering in houding gespreid over een langere periode heeft weinig invloed op het schieten.

Anders is het echter gesteld met de graad van vermoeidheid van de spieren. Het lichaam is een complex geheel waar een heleboel veiligheids- en subroutines in vervat zitten. Zo zal een lichaam, wanneer een spier vermoeid raakt, zelf enkel acties ondernemen. Eerst en vooral zal het een signaal zenden: het gevoel vermoeid te zijn op een bepaalde plaats. Maar het zal ook proberen deze toestand te corrigeren, onafhankelijk van de wil van betrokken persoon. Het zal het werk dat geleverd wordt

door een spier verdelen over verschillende vezel en vezelbundels, en het zal die alternerend laten werken. Denk maar aan de dynamische toestand van het “staan”. Zo zal het lichaam ook in de spierbundels zelf de spieren laten afwisselen. Als er andere spieren werken, zal de houding daarvan de gevolgen ondergaan. De natuurlijke houding bij het begin van een wedstrijd kan evolueren naar een andere natuurlijke houding één uur later. Als de houding veranderd;, moet de stand ook aangepast worden. We weten hoe dat moet gebeuren en als we de procedure om dat te doen regelmatig uitvoeren, hebben we daar geen enkel probleem mee. Sommige disciplines spelen zich af over dergelijke langere periodes, en het kan dus zijn, afhankelijk van de manier waarop de schutter getraind is, dat het bijsturen van de houding en de stand dient te gebeuren (bijvoorbeeld Disc. 15 Vrij pistool 50 m). De meer courante disciplines duren hechter veel korter en is de wijziging aan de stand te verwaarlozen.

Er kan dus door beginnende sportschutters volgend systeem gebruikt worden:

1. Men bepaald zijn correcte houding en de daaruit volgende juiste stand.
2. Men tekent met een stukje krijt de plaats van zijn voeten op de grond, of men brengt een ander merkteken aan.

Bovenstaande methode brengt een besparing in tijd met zich mee. Eenmaal men de tijd genomen heeft om zijn houding en stand juist te bepalen, gaat m-en verder af op de merktekens: men plaatst zijn voeten gewoon terug op de afgetekende plaatsen.

Ik ben geen voorstander van deze methode. Als men leert rekening houden met zijn lichaam en het leert aanvoelen, dan vindt men zeer snel zijn natuurlijke houding. Het aanpassen van de stand aan die houding en de plaatselijke schietstand gaat ook zeer vlug eenmaal men de juiste procedure kant. IK vind het aangewezen om telkens met de testjes te werken in plaats van voort te gaan op afgetekende voeten, het zal problemen voorkomen.

## Het mikken

Met de houding en de stand hebben we bekomen, als we het correct uitvoeren natuurlijk, dat bij het heffen van de schietarm het wapen in de verticale as van het doel omhoog komt. In de hoogte hebben we nog niets geregeld maar daar beginnen we nu aan.

### **Het oog**

Het oog is een orgaan met een enkelvoudige vervormbare lens. In mensentaal: een oog heeft een lens die kan scherpgesteld worden op een bepaalde afstand. Het scherpstellen gebeurt door kleine spiertjes die de lens boller of vlakker maken afhankelijk van de afstand die men wil scherp zien. Naarmate we ouder worden, wordt de lens minder soepel en is dus minder gemakkelijk te vervormen.

Iedereen die de veertig jaar voorbij is, kent wel het gevoel: men moet de krant op een wat grotere afstand houden om de kleine lettertjes nog scherp te kunnen zien. Dit komt door het verharden van de lens, de spiertjes slagen er niet meer in om de lens bol genoeg te maken om het zicht scherp te stellen op korte afstand (20 à 30 cm). Daar is echter geen ontkomen aan. Voor het schieten is dat echter van weinig belang.

Wat wel van groot belang is bij het schieten is het feit dat het oog zich maar op één afstand tegelijk kan scherpstellen. Bij het schieten moeten we verschillende zaken op elkaar aflijnen en die bevinden zich dan nog op verschillende afstand van ons gezicht. We hebben achtereenvolgens, te beginnen bij het oog:

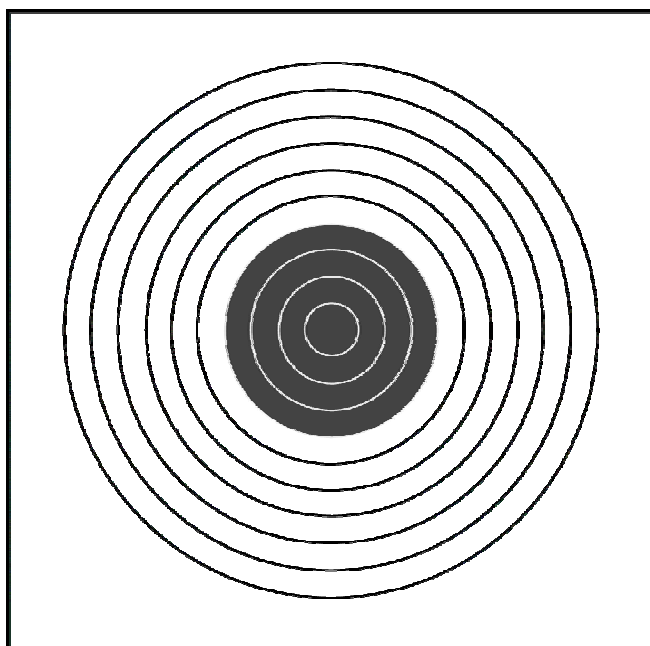
1. De keep of de opzet (la hausse, le cran de mire, the rear sight). Die bevindt zich op een armlengte van het oog.



2. Ongeveer 20 cm verder bevindt zich de korrel (le guidon, the front sight)



3. En op 25 m (Afhankelijk van de discipline ook op 10 m en 50 m) de schijf.



Aangezien we niet alle drie deze zaken tegelijk scherp kunnen zien, moeten we een keuze maken: naar wat gaan we kijken, en scherp kijken, de keep, de korrel of de schijf?

Het enige juiste antwoord is de korrel. Hoe onlogisch het voor een beginner ook mag lijken: **JE MOET DE KORREL SCHERP ZIEN OP HET MOMENT DAT HE SCHOT VERTREKT !!!!!!!**

Als je de korrel scherp ziet dan zal je de keep ook min of meer scherp zien, ze liggen tenslotte maar 20 cm uit elkaar.

Als je de korrel scherp ziet dan kan je onmogelijk de schijf scherp zien. Dat is ook niet nodig. Het schieten speelt zich niet af bij de schijf wel bij de schutter. Men moet dus intens kijken naar het verste punt waar men controle over heeft, waar men iets aan te zeggen heeft: het uiteinde van het wapen, de korrel.

Bij andere sporten is dat ook zo. Als Kim CLIJSTERS een opslag geeft dan kijkt ze naar het punt waar de racket de bal raakt. NOOIT kijkt ze naar de plaats waar de bal moet terecht komen, dat wordt bepaald door haar houding en stand die ze aanneemt terwijl ze vóór de opslag de bal enkele maal laat kaatsen.

Bij het schieten hoort het ook zo, neen niet dat kaatsen met de bal. We kijken naar de korrel want daar hebben we controle over. En hoe controleren we die? Wel door



hem op een correcte manier in de keep te plaatsen. Als we dat doen dan spreken we over het “beperkt mikbeeld”.

Een andere beperking van het oog is dat het zeer moeilijk zonder zuurstof kan.

Wanneer men stopt met ademen, door bijvoorbeeld voor het schot zijn adem te blokkeren, dan hebben testen uitgewezen dat reeds na een zevental seconden er problemen met de ogen optreden. Men merkt het zelf moeilijk maar men gaat na een dergelijke korte periode zonder adem minder scherp zien, met alle gevolgen van dien. Meer daar over bij de ademhaling.

### ***Het mikbeeld***

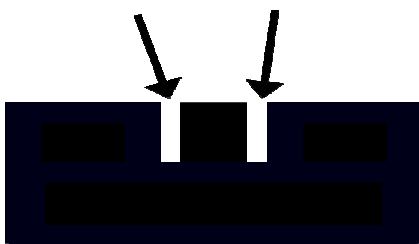
Wanneer we over het “mikbeeld” spreken dan hebben we het over de manier waarop we de drie zaken die we moeten lijnen, de keep, de korrel en de schijf, zien te opzicht van elkaar. Bij het “beperkt mikbeeld” spreken we over de lijning van de keep en de korrel.

Wat is er belangrijk bij een dergelijk beperkt mikbeeld?

1. De hoogte van de korrel ten opzichte van de keep: de bovenkant van de korrel moet juist op dezelfde hoogte komen als de bovenkant van de keep.



2. De korrel moet in het midden staan van de opening in de keep. Je moet langs beide zijden van de korrel evenveel licht zien.



In het tweede punt spreek ik over “evenveel licht” dit wordt verder uitgelegd op het einde van dit hoofdstuk.

## ***Meesteroog of dominant oog***

We hebben twee ogen en die bewegen zich niet los ten opzichte van elkaar. Dit houdt in dat we beide ogen automatisch op hetzelfde punt scherpstellen. Cameleons kunnen wel ieder oog onafhankelijk laten bewegen en scherpstellen, maar die doen niet aan sportschieten en die zullen dit ook niet lezen dus laten we ze maar buiten beschouwing.

Bij menselijke ogen heeft er één de leiding en het andere volgt. Het oog dat de leiding heeft wordt het dominant oog of het meesteroog genoemd. Je kan dit als volgt voor jezelf bepalen:

1. Je kijkt naar een voorwerp op een zekere afstand.
2. Je vormt met beide handen, op armlengte, een opening waardoor je het voorwerp ziet.
3. Je sluit eerst het linkeroog terwijl je door de opening blijft kijken
4. Je opent het linkeroog en je sluit het rechteroog terwijl je door de opening blijft kijken;
5. Je opent het rechteroog en kijkt met beide ogen door de opening

Je zal merken dat slechts bij één oog hetgeen je door de opening ziet onveranderd blijft. Dat oog waarbij je hetzelfde ziet als met beide ogen open, is het meesteroog of het dominant oog.

Let wel op: dit is niet het oog waarmee je het best of het scherpst ziet, het is gewoon het oog dat de leiding heeft wanneer we met beide ogen open naar iets kijken. Veel boeken over sportschieten geven aan dat je met dat meesteroog moet mikken. Ik ben van een andere mening: ik vind dat je moet mikken met het oog waarmee je het best ziet, dat is totaal iets anders. Er komen wel nog enkele beperkingen bij. Het ideaal is dat je met het oog mikt dat aan dezelfde kant gelegen is als je schietarm. Denk terug aan de natuurlijke houding: dan moeten er het minst spieren werken om dat oog achter de keep te krijgen, je moet gewoon je hoofd wat draaien. Als je om een of andere reden met je ander oog moet mikken doordat je oog aan de schietzijde beschadigd is of niet goed werkt dan kan je twee zaken doen:

1. Je leert met je andere arm schieten, zo kan je opnieuw op de meest ontspannen manier schieten. Dit is mogelijk voor mensen die niet dominant rechtshandig of linkshandig zijn, die met andere woorden met beide handen evengoed overweg

kunnen. Bij personen die echter duidelijk links- of rechtshandig zijn en met de andere hand eerder onhandig overweg kunnen, blijft de volgende oplossing over:

2. Je wijkt af van je natuurlijke houding door je ander oog voor de keep te brengen. Dit kangebeuren door het hoofd een beetje te kantelen nadat het in de richting van de schietarm gedraaid is, en door de schietarm wat meer naar de kant van het goede oog te brengen. Hierbij moet de stand terug bepaald worden en staat men bloot aan de mogelijke fouten te wijten aan een slechte houding.

### ***Kruisdominantie***

Onder “kruisdominantie” verstaan we het feit dat bij eenzelfde persoon die rechtshandig is, het linkeroog het meester oog is of dan bij een persoon die linkshandig is het rechteroog het meester oog is. Geeft dat problemen bij het schieten? NEEN, behalve als men per se met zijn meester oog wil mikken en met zijn meest bekwaam hand wil schieten, dan moet men afwijken van de meest ontspannen natuurlijke houding zoals dat reeds uitgelegd werd in de vorige paragraaf.

Wanneer er kruisdominantie bestaat dan kan een rechtshandige gewoon met zijn rechteroog mikken, en een linkshandige met zijn linkeroog, op voorwaarde dat hij zijn meester oog afdekt.

Men kijkt in een rechte lijn, en men gaat drie punten op elkaar aflijnen: de keep, de korrel en de schijf. Of dat nu met het meester oog of met het andere oog gebeurt, heeft geen belang. Een rechte lijn blijft een rechte lijn. De enige voorwaarde is dat men met het mikoog voldoende goed ziet om de drie zaken correct op elkaar af te lijnen terwijl met de korrel scherp ziet.

Men kan in het geval van kruisdominantie het meester oog afdekken op verschillende manieren waarvan de volgende de gemakkelijkste is: Op een schietstand wordt aangeraden om een veiligheidsbril, al dan niet met eventuele correctieglazen, te dragen. Het volstaat om op het glas van het meester oog een kartonnetje te plakken. In de handel bestaan speciale plastieken afdekplaatjes die aan een bil, een hoofdband of zelfs een pet kunnen bevestigd worden. Mogelijkheden legio.

## **Mikzone**

Waarom gaan we in een zone (oppervlakte) mikken en niet naar een bepaald punt? Daar zijn twee redenen voor.

Een eerste reden is de werking van het oog. Omdat we slechts op één punt kunnen scherpstellen: de KORREL, kunnen we de schijf niet scherp zien. Doe zelf de test maar op de schietstand: strek je arm uit in de richting van het doel met je wijsvinger schuin omhoog zodat de nagel zich bovenaan de vinger bevindt. Kijk nu scherp naar uw vingernagel zodat je er alle details van ziet. Hoe zie je de schijf dan in de verte? HEEL WAZIG!

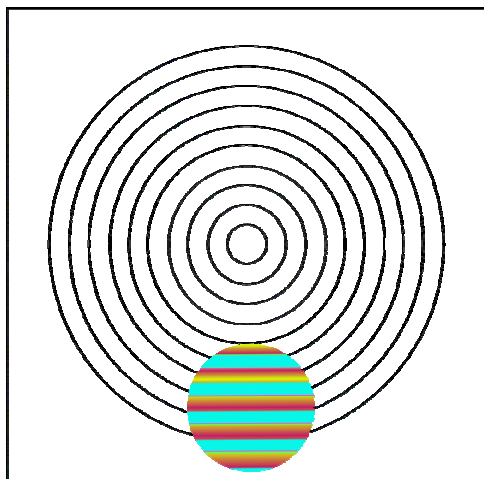
Wel, als men de schijf maar wazig ziet dan kan men nooit op een bepaald punt van de schijf mikken want men kan het gewoon niet scherp zien. De enige manier om een punt scherp te zien op de schijf is door intens naar de schijf te kijken en het oog scherp te stellen op de schijf en dat is tegen allen regels van het mikken.

Een tweede reden is het feit dat men een wapen niet kan stilhouden. Bij het bespreken van de houding is uitgelegd dat men niet echt stil kan staan. De werking van de spieren zorgt voor een dynamisch (bewegend) evenwicht en de daaruit volgende beweging wordt via de arm overgemaakt aan het wapen. Het heeft dus geen zin om te proberen het wapen perfect stil te houden op een bepaald punt. We gaan er wel naar streven om die beweging zo klein mogelijk te houden, we streven naar een “minimale beweging”. Deze minimale beweging wordt verkregen door een zo ontspannen mogelijk natuurlijke houding aan te nemen en iedere beweging die men daarna maakt te laten uitdeinen. Dit wil zeggen door het lichaam na het heffen van de arm en de daarmee gepaarde bewegingen, het lichaam de tijd te geven om zich terug te stabiliseren.

## Grootte van de mikzone

Hoe groot moet die mikzone zijn? Wel dat is van verschillende factoren afhankelijk.

Eerst en vooral hebben we de ervaring van de schutter. Een schutter die geleerd

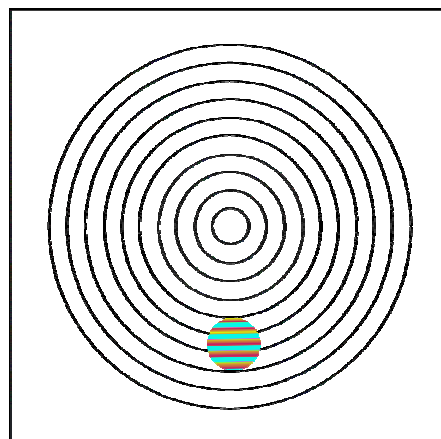


heeft om zo ontspannen mogelijk te staan, die goed luistert naar zijn lichaam en een schot, binnen de termijnen, zo goed mogelijk voorbereidt, zal een veel kleinere mikzone hebben dan een beginnende schutter die nog alles moet ontdekken. Een beginnende schutter zal het best gediend zijn met een tamelijk grote mikzone omdat die hem voldoende vertrouwen geeft. In principe zal men het schot verder

ontwikkelen zolang men in de mikzone blijft. Eenmaal men buiten de mikzone komt, dient men de schot ontwikkeling te stoppen en te herbeginnen. Voor een beginnende schutter nemen we een mikzone ter grootte van het zwarte gedeelte in het midden van de schijf (ongeveer 20 cm op de precisieschijf 25m).

Naarmate men meer en langer traint, zal de minimale beweging kleiner worden en navenant zal de mikzone kleiner worden. De grootte van de mikzone is geen doel op zichzelf maar het volgt uit de andere factoren: houding, stand, mikken, actie op de trekker, enz... Het wordt echter NOOIT een MIKPUNT.

Bij geoefende schutters is de grootte van de mikzone ongeveer even groot als de kleinste



groepering die de schutter in staat is om te schieten. Blijft men binnen de “acht” dan is de mikzone een cirkel met ongeveer 15 cm diameter. Blijft men binnen de “negen” dan is het een cirkel met een diameter van ongeveer 10 cm diameter. Topschutters gaan naar een mikzone met een diameter van ongeveer 6 cm. Dit alles natuurlijk bij het precisieschieten op 25 m.

## ***Plaats van de mikzone***

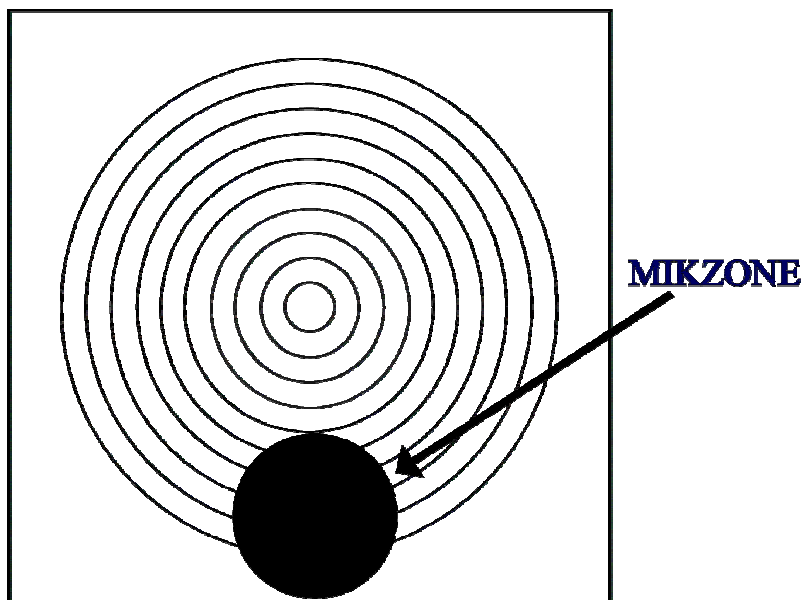
Waar gaan we die mikzone kiezen? We gaan die mikzone kiezen op een plaats waar ze voldoet aan volgende voorwaarden:

1. Ze moet goed zichtbaar zijn, zelfs terwijl we ons oog scherp stellen op de korrel en de schijf maar wazig zien.
2. Ze moet ons toelaten om precies de stand van de korrel in de keep te zien.
3. Ze moet op iedere schiet
4. stand identiek overkomen zodat we ons niet iedere maal dat we elders gaan schieten moeten aanpassen aan een nieuwe mikzone.

Bovenstaande vereisten geven ons het volgende aanbevelingen:

- Vanwege punt 3 gaan we onze mikzone op de schijf plaatsen, dit is het enige waarvan we zeker zijn dat het er op iedere schietstand gelijk uitziet. Dus alle plaatsen op de schijf zijn goed.
- Vanwege punt 2 gaan we de mikzone op een bleke achtergrond kiezen want dat stelt ons in staat om een goed contrast te hebben met de keep ,de korrel en de achtergrond en zodoende kunnen we de korrel scherp zien en juist in de keep plaatsen. Dus alle plaatsen rond het zwart op de schijf zijn goed.
- Vanwege punt 1 gaan we een plaats zoeken onder het zwarte gedeelte van de schijf. Op die manier hebben we altijd een referentiezone, zelfs als we de schijf slechts wazig zien, zal het zwarte gedeelte nog te onderscheiden zijn. Dus alle plaatsen onder het zwart gedeelte op de schijf zijn goed.
- Vanwege het feit dat we ons bij het bepalen van onze stand uitgelijnd hebben op de verticale as, gaan we de mikzone ook met zijn centrum op die verticale as kiezen. Dus onder het zwart, op de schijf met het centrum van de zone op de verticale as.
- Een laatste gegeven is de afstand tot het zwarte gedeelte van de schijf. Daar we het beperkt mikbeeld vrij laten manoeuvreren in de mikzone moeten we oppassen dat het niet in contact komt met het zwart gedeelte. Indien we dat wel lieten gebeuren dan valt het contrast tussen de keepkorrel en de achtergrond weg en weten we niet hoe we

juist aan het mikken zijn, we hebben geen idee meer van het beperkt mikbeeld. Een andere reden is van optische oorsprong en te wijten aan de werking van het oog: als we met een zwart geheel (hier de keepkorrel) een zwarte schijf naderen dan zal wanneer de afstand klein wordt er een optisch bedrog optreden: het oog blijft een dunne lijn wit zien tussen beide zwarte gehelen, als we verder naar het midden van de zwarte schijf blijven bewegen, gaat de zwarte schijf schijnbaar afgeplat worden, blijft men verder bewegen dan valt de witte lijn plots weg en bevindt het geheel keepkorrel zich in de zwarte schijf. We moeten dus voldoende wit laten tussen de mikzone en het zwarte gedeelte van de schijf. In de praktijk komt dat neer op 2 tot 5 cm. Zo, nu is alles bepaald en kunnen we de plaats van mikzone juist aanduiden.



## ***Fouten veroorzaakt door verkeerd mikken***

Bij het mikken moeten we rekening houden met twee mogelijke fouten:

1. de fouten in het beperkt mikbeeld
2. de fouten door het niet binnen de mikzone blijven

Alle fouten in het beperkt mikbeeld komen neer op het volgende: de korrel staat niet op de juiste plaats in de keep. Gewoonlijk zijn deze fouten te wijten aan:

- de bewegingen eigen aan de persoon als hij in de natuurlijke houding staat
- de bewegingen die ontstaan bij het overhalen van de trekker
- door niet scherp naar de korrel te kijken maar de focus van het oog op de schijf te plaatsen waardoor men de stand van de korrel in de keep niet goed ziet

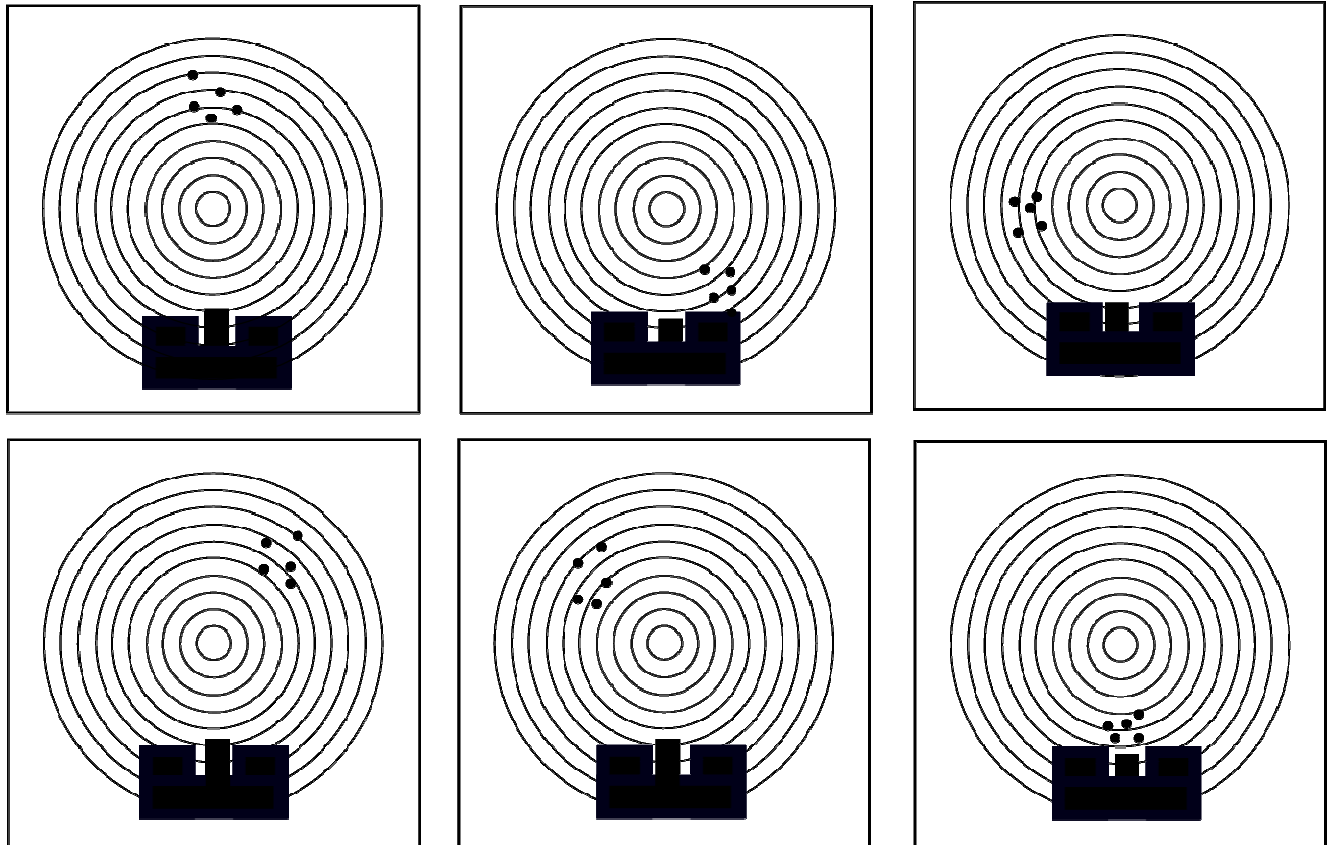
De fouten door niet in de mikzone te blijven zijn gewoonlijk minder courant en voornamelijk te wijten aan:

- onverwachte bewegingen doordat men zijn lichaam niet de gelegenheid geeft om zijn evenwicht te herstellen alvorens men in de mikzone komt. Dit kan gebeuren door in de natuurlijke houding het wapen te snel van de tafel in de mikzone te brengen.
- Het te klein nemen van de mikzone. Wanneer men de mikzone te klein kiest volgens zijn vaardigheid dan zal men door de minimale beweging zelf buiten de mikzone komen. Als men dan nog eens probeert dat snel te compenseren heeft dat gewoonlijk grote bewegingen tot gevolg.



Van al deze fouten zijn deze te wijten aan het verkeerd plaatsen van de korrel in de keep de belangrijkste. Als de korrel niet correct staat in de keep dan spreekt van een hoekfout of angulaire fout. Hieronder enkele voorbeelden van dergelijke fouten met de daaruit

volgende schotbeelden:



Een angulaire fout kan grote gevolgen hebben. Veronderstellen we dat een wapen goed afgesteld is zodat , als het schot vertrekt met een juist beperkt mikbeeld in het midden van de mikzone, het projectiel inslaat in het midden van de tien. Als nu de korrel 1mm te hoog in de keep staat, heeft dat voor gevolg dat het schot 125 mm te hoog aankomt op de schijf, dus amper nog een “zes”.

1 mm op 20 cm; geeft 5 mm op 1 m; en 125 mm op 25 m.

Als we het schot bijvoorbeeld 6 cm te hoog lossen maar met een juist beperkt schotbeeld, dan zal het schot op de schijf ook 6cm te hoog aankomen, dus zeker nog een “acht”

Dit benadrukt nogmaals het belang van een correct beperkt schotbeeld. Dit kan men alleen zien als men zijn ogen scherpstelt op de korrel. Denk eraan het gaat om fracties van een millimeter!

### ***Bedenkingen bij het mikken.***

Een onderwerp dat wat uitgediept dient te worden is de benadering “hoeveelheid licht”. Als we zeggen dat de korrel in het midden van de keep dient geplaatst te worden met evenveel licht aan beide zijden, dan kan dat door middel van het oog. Bij het mikken gaat het oog een indruk krijgen van de hoeveelheid licht die langs beide kanten van de korrel komt en die gelijk maken. Het gaat hier niet om het juist meten van de spleten aan beide zijden van de korrel. Net zo zal het oog de mikzone op een bepaalde afstand van het zwarte gedeelte van de schijf plaatsen, voortgaand op de hoeveelheid licht die teruggekaatst wordt.

Als de schijf goed verlicht wordt dan zal de bovenkant van de mikzone zich dichterbij het zwarte gedeelte van de schijf bevinden dan bij een zwak verlichte schijf.

Op dezelfde manier zal een scherp licht aan de rechterkant van de schijf ervoor zorgen dat er door de spleet rechts van de korrel meer licht komt dan door de linkse spleet. Het oog zal de opdracht geven om de korrel iets meer naar rechts te plaatsen zodat de indruk van de hoeveelheid licht in beide spleten gelijk is. De korrel staat echter niet meer in het midden maar zolang de lichtsituatie niet veranderd tijdens de schietoefening zal dat weinig effect hebben en kan dat gecorrigeerd worden met een regelbare opzet. Dit is de uitleg waarom het gemiddeld invalspunt veranderd als men op een andere schietstand gaat schieten, waarom men tussen de ene schietstand en de andere moet klikken.

Hetzelfde effect kan bekomen worden als men aan het uiteinde van de schietstand juist langs een muur moet schieten. Als die muur licht gekleurd is, kan die het aanwezige licht weerkaatsen zodat men de spleet naast de korrel aan de kant van de muur wat kleiner neemt. Bij een weerkaatsende muur zal men de neiging hebben om de schoten naar de muur toe te schieten, bij een lichtopslorpande muur zal men van de muur weg schieten.