

Droogtraining

Er staat ten minste zeven jaar voor om je te ontwikkelen tot een topschutter, en dan nog met een goede coaching en de flexibiliteit van de jeugd. Gedurende deze periode leert een schutter de perfecte schiettechniek, ontwikkelt hij een trainingsplan, bepaalt hij zijn doel(en) en leert hij op de juiste wijze te trainen. De meeste van ons zullen nooit het Olympisch niveau bereiken, maar we kunnen wel 90 procent van onze prestatie mogelijkheid bereiken. Daarvoor zal je een veeleisende weg moeten afleggen. De meeste schutters zullen nooit het niveau van mentale sterkte, techniek en fitness bereiken om een finalist in de Olympische spelen te worden. Maar wat dan nog? Er is nog genoeg te doen en misschien verras je jezelf.

Droogtraining is de schutters equivalent voor gezond voedsel. We weten dat het goed voor is, maar alleen de gedachte eraan laat al een vieze smaak na. Bovendien zijn we bang dat onze vrienden ons “watjes” zullen noemen. Wees maar niet bevreesd, want als je voor de volgende wedstrijd wat tijd spendeert aan het perfectioneren van je technische handelingen zal je score bijna zeker hoger zijn. De extra moeite loont en het mooiste is: omdat niemand het ziet hoeft je het nooit toe te geven aan je vrienden!

Denk eens terug aan de laatste keer dat je iemand vroeg hoe hij zojuist had geschoten. Wat was zijn reactie? Tien tegen één dat hij zijn hoofd schudde en iets mompelde over een zes of zeven die zijn score verpeste. Waar was hij precies op geconcentreerd? Wat waren zijn gedachten die bleven hangen na een dag schieten? Alleen maar een handvol slechte schoten. Hij zal zichzelf de huid vol schelden, zijn tanden knarsen, zichzelf voor het hoofd slaan en wanneer de tijd aanbreekt om weer naar het schietpunt te gaan zal hij opnieuw dezelfde fouten maken omdat hij deze in zijn gedachten zo vaak herhaald heeft en het gevoel daardoor juist versterkt heeft! Je zou bijna gaan denken dat hij niet kan wachten om opnieuw de fout in te gaan.

Velen geloven dat de enige reden voor droogtraining bestaat uit een besparing van geld en munitie, of een langdurige rit naar de schietbaan. Natuurlijk zijn dit waardevolle voordelen, maar zelfs als je direct naast de schietbaan zou wonen en een onbeperkte hoeveelheid munitie tot je beschikking had, zou droogtraining een regelmatig en belangrijk deel van je training moeten zijn. Succesvolle schutters en teams (kernploegen van landen) spenderen een groot deel van hun trainingstijd aan droogtraining. De reden: droogtraining bevordert en versterkt positieve gewoontes. Trekken met de schouder, knipperen met de ogen, allerlei ongewenste spierreflexen, vertraagde reacties kunnen allemaal tegelijkertijd voorkomen tijdens het overhalen van de trekker en tijdens het afgaan van het schot. Als dat gebeurt moet de trekkertechniek helemaal opnieuw vanaf het begin aangeleerd worden. Deze conditionering wordt het best toegepast door droogtraining, naar schatting zo'n 50 maal sneller als met scherptraining.

Wat hopen we te bereiken?

Droogtraining is en uitstekend middel om de juiste uitvoering van de schotcyclus te versterken zonder de angst voor een (slechte) score. Door je volledig te concentreren op de technische onderdelen van het schot kan je beter de subtiele verschillen aanvoelen die je op het schietpunt met scherptraining niet zou opmerken. Nog belangrijker, je wordt niet afgeleid door treffers in de ringen van de schijf die je alleen maar afleiden en ongezonde gedachten over scores en podiumplaatsen opwekken. Veel topschutters beschouwen het droogtrainen als een noodzakelijke en waardevolle handeling. Maak het droogvuren een integraal onderdeel van je training door ieder trainingssessie te beginnen met tien minuten droogvuren. Concentreer daarbij vooral op het goed waarnemen van het richtbeeld en het exacte moment waarop het schot valt (de slagpen wordt vrijgegeven). De vaardigheid om het schot te benoemen (aan de hand van de bewegingen van het geweer en bovengenoemde punten het trefpunt te kunnen bepalen) is heel belangrijk. Met je oog knipperen op het moment dat het schot afgaat is een veel voorkomende gewoonte. Pas als je in staat bent om tijdens het schot je ogen open te houden en de exacte positie van de richtmiddelen waar te nemen ben je in staat om de juiste analyse te maken en op de juiste wijze te corrigeren.

Droogtraining kan nooit de scherptraining vervangen. Regelmatig oefenen met scherpe munitie blijft noodzakelijk om gewend te blijven aan het effect van de opslag en het geluid. Daarbij is het belangrijk om de trainingssessies niet te lang te laten worden omdat anders opnieuw fouten en slechte gewoontes insluipen.

Droogtraining is onderdeel van een proces waarbij je mentaal de *goede* techniek versterkt. Wanneer in het begin de techniek niet goed is, werk er dan aan tot het goed gaat. Concentreer je op de positieve punten. Vergeet de slechte schoten en vier feest na de goede schoten. Er is geen druk om te presteren, er zijn geen angstaanjagende kogelgaten, alleen een schoon vel om de pluspunten op te schrijven en de minpunten door te strepen. Wow! En jij dacht dat het alleen maar bestond uit richten en de trekker overhalen?

Ervaren schutters hebben deze regels al zo vaak gehoord, dat ze spontaan zullen gaan gapen. Echter, het doel van droogvuren is:

- * Het lichaam aan te wennen om na een bepaalde tijdsduur een bepaalde handeling te accepteren.
- * De spieren gelegenheid geven om aan een bepaalde houding te wennen.
- * Het stelt je in staat om rustig te werken zonder de afleiding van scores, wind, mirage of lastige medeschutters.
- * Het trainen van je lichaam zodat de spieren comfortabel aanvoelen en “afgestemd zijn” op de inspanning die van ze verwacht wordt.
- * Het aanmoedigen van geest en lichaam om als een team samen te werken, met als doel het ontwikkelen en in stand houden van een bepaalde schiethouding.
- * Het biedt een zeer goede conditionering (hersentraining) voor het afvuren van een perfect schot.
- * Het aanscherpen van de zintuigen en het bevorderen van het gevoel voor de houding en het geweer.

De minimale benodigheden

- * Een rustige kamer, als het kan goed verlicht. Ideaal als de wand op ten minste drie meter afstand staat.
- * Vijftien tot dertig minuten tijd waarin je zeker bent dat je niet gestoord zal worden. Bij voorkeur 's ochtends maar niet direct na het ontwaken en ook niet wanneer je vermoeid bent.
- * Een pistool of geweer. Vele moderne luchtwapens hebben een ingebouwd droogvuur mechanisme. Wanneer je een Klein Kaliber wapen gebruikt, zorg er dan voor dat je een dummy patroon of lege huls in de kamer plaatst om beschadiging van de slagpen en de kamer te voorkomen.
- * Een richtpunt. Dit is een twistpunt, want veel coaches prefereren droogvuren op de blanco achterzijde van een schijf. De reden en de middelen voor het opzetten van een richtpunt komen we later nog op terug.

Wanneer de droogtraining goed wordt uitgevoerd kan het een extreem bevredigend, bijna spiritueel karakter aannemen. Het kan aanvoelen als een enorme prestatie wat misschien erg Zen-achtig klinkt, maar je zult verbaasd staan van de prestatieverbetering na slechts enkele oefensessies. Als je het goed doet, voel je dat het 'schot' door het centrum van de 10-ring zou zijn gegaan. De timing was perfect, het richtbeeld scherp, het 'schot' ging als vanzelf af juist nadat de richtmiddelen zich om het visueel gecentreerd hadden en doodstil stonden. Dit is het moment om de gevoelens van het schot, het gevoel van de samengestelde handelingen, goed te laten inzinken. Want dit is wat je keer op keer wilt reproduceren.

Droogvuren met een Klein Kaliber Geweer

Klein Kaliber wapens beschadigen wanneer er met een lege kamer geoefend wordt. De slagpen slaat op de rand van de kamer, waardoor er een braam in de rand van de kamer ontstaat. Na langere tijd is het dan nog onmogelijk om een patroon soepel en onbeschadigd in te voeren. Er zal daarnaast ook schade optreden aan de slagpen. Slagpenen zijn sterk, maar waarom iets doen dat de zuiverheid en de goede werking van het wapen schade toebrengt?

Om beschadiging te voorkomen is het noodzakelijk een kunststof dummy patroon of lege huls in de kamer te plaatsen. De dummy of huls is zachter dan de slagpen en absorbeert de schok. Maar na een tijdje van deze (reeds afgevuurde) hulzen gebruik te hebben gemaakt, blijft er een kleine hoeveelheid, op zwart zand gelijkende substantie, in de kamer achter. Dit blijkt koolaanslag te zijn afkomstig uit de afgeschoten huls. Het afvuren van een geweer met deze substantie in de kamer en loop is zoiets als schieten met fijn zand in de loop.

Wat is dan de oplossing? Een mogelijkheid is het volledig schoonmaken van de hulzen die je voor het droogvuren gaat gebruiken. Dit is echter moeilijker dan het lijkt. Een alternatief is het tikken met de hulzen op een hard oppervlak, met de hulsopening naar beneden gericht, waardoor het grootste deel van de verontreiniging eruit valt en na het droogvuren de kamer en loop zorgvuldig te reinigen, je kan ook een papieren propje in de huls klemmen waardoor deze afgesloten wordt en er geen vuil in het geweer kan komen – een simpele oplossing om een waardevolle investering te beschermen.

Wat ook de oplossing is, onthoudt:

- * De hulzen (messing of plastic) gaan niet eindeloos mee en voortdurend de slagpen op dezelfde plaats laten inslaan veroorzaakt een vervorming van de huls waardoor deze moeilijk te verwijderen is.
- * Verwijder na circa vijf 'schoten' de huls, draai hem een kwart slag rond zodat de slagpen op een andere plaats treft. Gooi de plastic dummy's na circa 25 'schoten' weg.
- * Gebruik de messing hulzen slechts twee of drie keer en gooi ze dan eveneens weg.
- * De messing hulzen moeten, in verband met maat toleranties van je geweer, degene zijn die ook daadwerkelijk zijn afgevuurd in jouw geweer – bewaar dus genoeg hulzen.



Kunststof dummy patroon of Snap-Cap (.2LR)

En nu de berekening

Je scores in de staande schiethouding zijn tijdens de training op je eigen schietvereniging steeds beter geworden. Maar nu ben je een grote wedstrijd ergens anders in het land aan het schieten en je houding voelt helemaal niet goed aan. Het lijkt wel of je iets naar voren moet leunen om de richtmiddelen op de schijf gecentreerd te krijgen. Komt het door de wedstrijdspanning of door iets anders? Is er iets dat je bij je training kan doen om beter op deze situatie voorbereid te zijn?

Waarom laten andere schietbanen je houding vreemd aanvoelen?

Alle belangrijke (internationale) klein kaliber wedstrijden worden over een afstand van 50m verschoten. In de Verenigde Staten van Amerika zijn dat het indoor 50m schietcomplex van het US Olympic Training Centre in Colorado Springs en de outdoor 50m schietcomplex van Fort Benning. Hoewel beide gebruik maken van een enkelschots 50m visueel op een vaste schijfhoogte zijn de schijfhoogtes bij de schietcentra sterk verschillend. Het centrum van de 50m schijf op het Olympic Training Centre is 75cm boven het vloeroppervlak van de schietpunten geplaatst, precies in het midden van de door de ISSF reglementen toegestane maximale en minimale schijfhoogte. Het centrum van het 50m visueel bij Fort Benning is op slechts 28cm boven de vloer van het schietpunt geplaatst, heel dicht bij de minimaal toegestane schijfhoogte.

Op welke hoogte moet je je trainingsschijf ophangen?

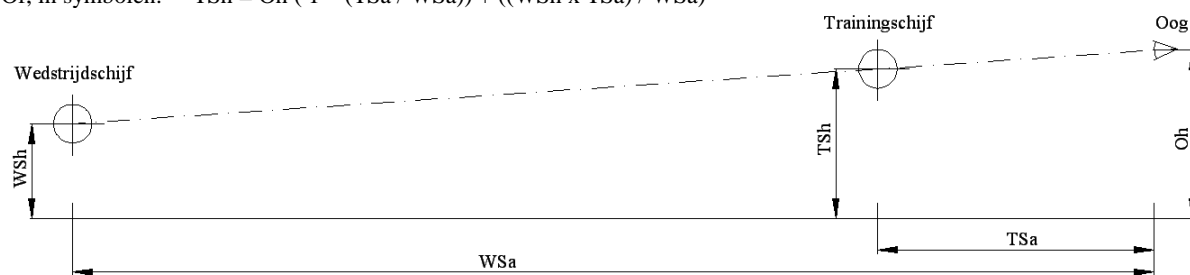
De sleutel om goed voorbereid te zijn is het ontwikkelen van de juiste geweerafstelling en schiethouding voor de desbetreffende schietbaan. Niet iedereen heeft zomaar toegang tot een 50m schietbaan – daarom moet je ten behoeve van richt- en aanslagoefeningen een trainingsschijf of een richtpunt op de correcte hoogte aan een muur ophangen.

De correcte hoogte voor de trainingschijf bepalen

De formule van de vergelijking voor het berekenen van de juiste hoogte van je trainingschijf is:

$$\text{TrainingSchijfhoogte} = \text{Ooghoogte} \left(1 - \left(\frac{\text{TrainingSchijfafstand}}{\text{WedstrijdsSchijfafstand}} \right) + \dots \right. \\ \left. \dots \left(\frac{\text{WedstrijdsSchijfhoogte} \times \text{TraningSchijfafstand}}{\text{WedstrijdsSchijfafstand}} \right) \right)$$

Of, in symbolen: $TSh = Oh \left(1 - \left(\frac{TSa}{WSa} \right) + \left(\frac{WSh \times TSa}{WSa} \right) \right)$



TSh = Training schijf hoogte. Dit is de hoogte van het centrum van de trainingschijf ten opzichte van het (vloer)oppervlak van het schietpunt of schietbrits.

TSa = De afstand waarop je de trainingschijf of het richtpunt ophangt.

Oh = Ooghoogte. Dit is de afstand van je oog tot het (vloer)oppervlak van het schietpunt of schietbrits terwijl je in de schiethouding door de richtmiddelen kijkt.

WSa = Wedstrijdschijf afstand. Dit is de afstand van de wedstrijd schijf tot de vuurlijn tijdens de wedstrijd.

WSh = Wedstrijdschijf hoogte. Dit is de hoogte van het centrum van de wedstrijd schijf ten opzichte van het (vloer)oppervlak van het schietpunt of schietbrits tijdens de wedstrijd.

Een voorbeeld:

Op het OTC in Colorado Springs is de schietafstand 50 meter. Het centrum van de schijf hangt 0.75 meter boven de vloer van het schietpunt. Dan wordt de vergelijking:

$$TSh = Oh \left(1 - \frac{Tsa}{50} \right) + \left(\frac{0.75 \times TSa}{50} \right)$$

Als je ook de afstand waarop je gaat oefenen en je ooghoogte t.o.v. de vloer weet, bijvoorbeeld 10m en 1.6m, dan wordt de vergelijking:

$$TSh = 1.6 \left(1 - \frac{10}{50} \right) + \left(\frac{0.75 \times 10}{50} \right)$$

$$TSh = 1.6 \times 0.8 + 0.15 = 1.43m$$

Dit betekent dat als je het centrum van de trainingschijf thuis op 10m afstand ophangt op een hoogte van 1.43 meter, je precies hetzelfde richt op de trainingschijf als dat je zou doen op de 50m schijf in het OTC in Colorado Springs, USA.

De volgende stap is het maken van een richtpunt of visueel TSd naar relatieve grootte.

Wedstrijdschijf diameter WSd:

50m KKG : 112.4mm

12m KKG : 25.0mm

10m LG : 30.5mm

10m LP : 59.5mm

Berekening van de Trainingschijf diameter TSd:

$$TSd = WSd \times \left(\frac{TSa}{WSa} \right)$$

Enkele training afstanden en diameters KKG: 4m - rond 10mm (= de 6-ring), 6m - rond 15mm (= de 7 ring)

LG: 4m - rond 12mm, 6m - rond 18mm

De Trainingschijf hoogte en -diameter kan gemakkelijk in een Excel spreadsheet verwerkt worden zodat je snel en moeiteloos de hoogte van je trainingschijf kan bepalen. Het enige wat je hoeft te weten is de hoogte en diameter van de wedstrijd schijf, je ooghoogte in de schiethouding en de afstand tot de trainingschijf.

Enkele tips:



Het meten van de afstand tot de trainingschijf

Dit is eigenlijk de afstand van je oog tot de trainingschijf. Als de afstand groter is dan 10m kan je gewoon de afstand van de vuurlijn tot de schijf gebruiken. Echter, is de trainingafstand kleiner dan 10m, meet dan de afstand van je oog tot de trainingschijf of het training richtpunt in plaats van de afstand vuurlijn-trainingschijf - normaal gesproken zal je oog circa 30cm verder van de trainingschijf verwijderd zijn als de vuurlijn.



Het meten van de hoogte van de wedstrijd schijf

De vergelijking voor de trainingschijf hoogte kan voor iedere schijf afstand en schijf hoogte toegepast worden. Bedenk echter dat de schijf hoogte wordt gemeten ten opzichte van het (vloer)oppervlak of britshoogte ter plaatse van het schietpunt.

Dit kan moeilijkheden opleveren op schietbanen waar de vloer ter plaatse van de schijf op een ander niveau ligt als de vloer van het schietpunt. De beste manier om dan de schijfhoogte te meten is met een laser-waterpas of theodoliet.



Het meten van de wedstrijdsschijf hoogte door middel van je geweer en een meetlint

Het zal niet altijd mogelijk zijn de werkelijke hoogte van de wedstrijdsschijf exact te meten. Dan kan je het volgende doen. Stel je geweer zodanig af dat je in een optimale schiethouding op het centrum van de wedstrijdsschijf bent uitgelijnd. Laat dan een assistent de exacte hoogte van het centrum van de korreltunnel tot het (vloer)oppervlak van het schietpunt of de brits opmeten en de hoogte van je oog tot het (vloer)oppervlak van het schietpunt of de brits. Daarna meet je de afstand centrum korreltunnel tot je oog. Met deze gegevens bepaal je de hoogte en de hoek die de lijn oog-wedstrijdsschijf ten opzichte van het schietpunt maakt. Als de schietafstand bekend is gebruik je de volgende formule om de wedstrijdsschijf hoogte te berekenen:

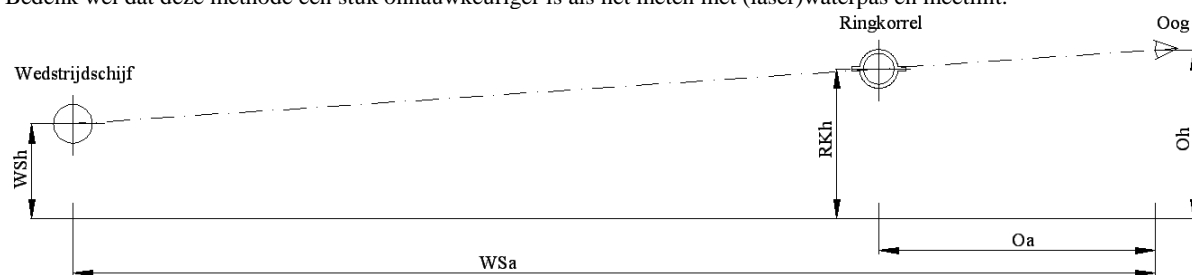
$$\text{WedstrijdSchijfhoogte} = \text{Ooghoogte} - ((\text{WedstrijdSchijf} / \text{Oogafstand}) \times (\text{Ooghoogte} - \text{RingKorrelhoogte}))$$

Of, in symbolen: $WSh = Oh - ((WSa / Oa) \times (Oh - RKh))$

Oa = Oogafstand. Dit is de horizontale afstand van je oog tot het centrum van de ringkorrel.

RKh = RingKorrel hoogte. Dit is de hoogte van het centrum van de ringkorrel tot het (vloer)oppervlak van het schietpunt of de schietbrits.

Bedenk wel dat deze methode een stuk onnauwkeuriger is als het meten met (laser)waterpas en meetlint.



De reden van al deze moeite? Als je veel droogtraining uitvoert – en het kan verslavend worden – bouw je motorisch geheugen op in je spieren. Het kan zover komen dat slechts enkele graden verschil in je houding al ongewoon kan gaan aanvoelen en je daarmee van tevoren waarschuwt voor een verkeerde houding, aanslag of uitvoering.

Conclusie

Droogtraining hoeft geen sleur te zijn. Het hoeft ook niet urenlang te duren. Een goede training hoeft slechts vijftien minuten te duren. Veelvuldig uitgevoerde korte trainingen hebben veel meer resultaat als enkele langdurige trainingen. Probeer een speciaal onderdeel te trainen en concentreer je daar dan helemaal op. Poog ernaar om nooit met een slechte uitvoering te eindigen. Onthoudt dat we proberen de positieve dingen te versterken dus ga door tot, of stop wanneer, het goed aanvoelt. Zelfs op een slechte dag.

Oefeningen

Uithoudingsoefeningen

Voor: liggende en knielende schiethouding (voor correcte uitvoering zie: aanslag oefeningen)

Doel: het vergroten van de tijd die je ononderbroken in de schiethouding kan doorbrengen, zonder te hoeven rusten maar toch kwalitatief goede schoten kunt afgeven.

Hoe:

* Gebruik een stopwatch. Begin tijdsduur: 30 minuten.

* Neem de schiethouding aan. Inzitten/uitlijnen, dan 'droge' (of op de schietbaan 'scherpe') series schieten. Pas uit de houding komen als de tijd verstreken is.

Letten op:

* Concentreer je op in positie blijven. Wanneer je gewend bent om na 20 schoten op te staan lijken de 30 minuten een eeuwigheid te duren, blijf volhouden.

Hoe lang:

* Hou je aan de voorgeschreven tijd, ongeacht het aantal schoten.

* Voer de oefening ten minste 3 maal per week uit, 30 minuten per oefening

* Na 2 weken de tijd in de houding opvoeren naar 45 minuten.

* Na nog een 2 weken de tijd in de schiethouding opvoeren naar 60 minuten.

* Na nog een 2 weken de tijd in de schiethouding opvoeren naar 90 minuten.

Kernpunten:

* Het draait allemaal om uithoudingsvermogen in oncomfortabele houdingen.

* Het is geen score oefening.

* Je vergroot je vermogen om langer in de schiethouding te blijven en het herkennen van je tijdslimiet voor een rustpauze.

Aanslag oefeningen

Voor: Staande schiethouding, kan zowel een aanslag oefening als uithoudingsoefening zijn.

Doel: het vergroten van het lichaamsgevoel en het aanleren van een stabiele staande houding zonder extra steun.

Hoe:

* Neem de schiethouding aan met gebruik van schietbroek, schietschoenen, shirt, schiethandschoen en geweer, maar zonder schietjas.

* Zet alles klaar zoals je bij een normale schietsessie doet, maar dan zonder je jas.

* Uitlijnen op de schijf; voer je normale procedure uit alsof je werkelijk zou gaan schieten.

* Wanneer je helemaal ingericht bent, voer je de normale schotprocedure uit, met uitzondering van het laden/spannen van het geweer. (Dit is geen droogvuur oefening).

* Maak een aanslag en houdt het geweer in de aanslag. Voer alle handelingen uit, behalve het overhalen van de trekker.

Nadat de normale richttijd voorbij is, het geweer afzetten. Deze oefening herhalen.

Letten op:

* Concentreren op het stilhouden van je lichaam.

* Let op het punt waar je de steunelleboog plaatst en moet plaatsen.

* Richt je aandacht op je bovenlichaam en welk lichaamsdeel zich aanspant of ontspant en hoe het je houding beïnvloedt.

Hoe lang:

* De tijd dat je richt moet net zolang zijn als de tijd die je voor een echt schot gebruikt.

* Doe de oefening voor ten minste 30 minuten, iedere dag als dat mogelijk is.

* Voer de oefening 15 minuten voor het begin van een wedstrijd uit.

Kernpunten:

* Het draait allemaal om het stilhouden. Dit is geen trekker-oefening.

* Discipline. Voer de oefening serieus uit. De enige feedback die je krijgt is het gevoel in je lichaam, wanneer je in de aanslag bent.

Correcte schiethouding aannemen en uitlijnen

Voor: iedere schiethouding

Doel: Het leren aanvoelen van je correcte schiethouding, aanslag en te corrigeren als het niet correct is.

Hoe:

* De schiethouding aannemen. Installeren, uitlijnen en voorbereiden als op een wedstrijd.

* 10 Schoten droogvuren.

* Na 10 'schoten' uit de schiethouding gaan.

* Na 5 minuten bovenstaande procedure herhalen.

* Na 2 weken de series verlengen van 10 naar 20 schoten.

Letten op:

* Concentreer op het in de schiethouding gaan en helemaal correct opgebouwd te krijgen.

* Dit is geen oefening met tijdslimiet, dus neem je tijd om het goed te doen.

Hoe lang:

* Doe de 10-schoten serie ten minste twee maal in 30 minuten. Dit is geen oefening met tijdslimiet, maar het zwaartepunt ligt op het geconcentreerd blijven en leren het gevoel voor een goede houding snel aan te voelen.

* Doe deze oefening iedere trainingssessie voor ten minste één schiethouding, vooral wanneer je van mening bent dat je een goede schiethouding ontwikkeld hebt, zodat je het gevoel voor deze houding kan versterken.

Kenmerken:

* Het is niet een zaak van 'alleen maar de handelingen uitvoeren', het draait in deze oefening om het leren herkennen van de goede houding en/of wat er fout is en hoe je het moet corrigeren..

Opbouwen van de trekkerdruk en het stabiliseren van de pols

Je moet iets vasthouden dat op een greep lijkt waarbij je probeert om de kracht in de pols te reguleren zonder kracht met de vingers uit te oefenen. Tegelijkertijd moet je een langzame en gelijkmatige beweging maken met je trekkervinger, zonder de spierspanning in je pols te veranderen.

Het bepalen van het juiste moment om het schot te lossen.

Zorg ervoor dat er een lege huls of een dummy in de kamer van het geweer zit. Neem de schiethouding aan, schouder het geweer en begin met de richtprocedure. Op het moment dat je de vrije slag hebt weggenomen begin je met tellen:

1...2...3...4...5... Bepaal na hoeveel seconden het geweer de kleinste bewegingen maakt. Noteer dit en herhaal de procedure nog een aantal malen. Bereken van de genoteerde tijden het gemiddelde. Dit is de maximale tijd die je voor het richten mag gebruiken. Wanneer je nu het richten en afdrücken gaat trainen moet je, als je de vrije slag hebt weggenomen, weer in gedachten beginnen met tellen. Let er wel op dat het richten nooit langer dan zeven seconden mag duren in verband met het correct zien van het richtbeeld.

Omdat ons doel het conditioneren en automatiseren van de hersenen, zenuwen en de spieren die de trekkervinger bedienen is, bestaat er geen reden om een visueel te gebruiken. Een blanke omgekeerde schijf of een goed verlichte licht gekleurde wand voldoen prima.

Ga in de aanslag, centreer de richtmiddelen, en terwijl je het richtende oog scherp stelt op het voorste richtmiddel, verhoog je soepel en gelijkmatig de druk op de trekker totdat de slagpin naar voren slaat. Het verhogen van de trekkerdruk doe je iedere keer met dezelfde snelheid en kracht zodat de slagpin valt op het moment dat je in de hierboven staande oefening bepaald hebt. Let erop dat de rest van je lichaam volledig rustig en ontspannen blijft. Dezelfde oefening kan ook uitgevoerd worden in een donkere kamer of met gesloten ogen.

Als het richtbeeld correct is doe je het volgende. Terwijl de bewegingen van het geweer steeds kleiner worden begin je de trekkerdruk op te voeren en in gedachten rustig van nul op te tellen naar vijf. Hierdoor voorkom je dat je te lang blijft richten en voorkom je dat je gedachten kunnen gaan afdwalen waardoor je concentratie vermindert. Heb je echter tot vijf geteld en heb je het schot niet afgevuurd, dan onderbreek je de schotopbouw, zet je het geweer af en begin je opnieuw. Train het uitgelijnd zijn van de richtmiddelen (korrel en diopter/vizier) met 100% intensiteit. Focus fysiek op de korrel, mentaal op het gecentreerd houden van de richtmiddelen (zonder een visueel of richtpunt). Train het overhalen van de trekker zodat dit 100% perfect gebeurt waarbij het uitgelijnd zijn van de richtmiddelen niet verstoord wordt. Haal de trekker gelijkmatig en recht naar achteren over.

Balans

Voor: de staande schiethouding

Richten op een 'ruw' oppervlak met behulp van wiebelblokken.

Doorrichten

Ga in de aanslag, centreer de richtmiddelen en vuur een normale schotprocedure uit. Na de "klik" van de slagpen blijf je bewust nog twee seconden doorgaan met richten voordat je het richten onderbreekt en het geweer afzet.

Oefeningen met een elektronische trainer

Voor: iedere schiethouding

Doel: focussen op 'het midden' in plaats van scores.

Hoe:

* De schiethouding aannemen. Installeren, uitlijnen en voorbereiden als een normale schietsessie.

Oefening 1:

* Daag jezelf uit vier 'tienen' in vijf schoten te treffen. Afhankelijk van je prestatieniveau kan dit ook drie uit vijf zijn.

Bepaal je succes aan de hand van het aantal groepen met 4 of 3 van vijf. Dit is geen 'score' oefening, maar hoe vaak je het midden kunt raken. Bekommer je niet om de niet-tienen.

Hoe lang:

* Schiet tien groepen in een houding.

Kernpunten:

* Het draait allemaal om treffen in het midden, niet om score

* Om de intensiteit te verhogen kun je een tijdslimiet toevoegen.

Oefening 2:

* Tel het aantal tien die je in een serie treft. Evalueer ieder schot puur op het feit of het een tien is of niet. Tel het aantal tien, bekommer je niet om de niet-tienen.

* Hou bij hoeveel tien je per oefening treft. Wanneer je enkel focussed op wat een goed schot opleverde, zal je score vanzelf stijgen.

Hoe lang:

* Dit is een goede oefening om te trainen in plaats van scores te tellen.



Copyright © revisie mei 2009 Thijssse Schietsport Advies.

Alle rechten voorbehouden