

Action Shooting

S.V. de Treffers Lelystad



Versie december 2015



Inhoud

----VEILIGHEID----	3
Algemene gedragsregels en voorschriften “vuurwapens”	3
Action-shoot wedstrijd	4
Kennismaking met Action-Shooting (Dynamische schietsport)	5
Wat is Action Shooting eigenlijk?	5
Tips voor beter en snelle schieten:	5
EERSTE SEGMENT:	5
TWEEDE SEGMENT:	5
DERDE SEGMENT:	5
VIERDE SEGMENT:	5
Tijdsindeling van een schot	6
Presentation wat is dat?	6
MUSCLE MEMORY	7
Doelen	8
Pepper-poppers	8
Falling Plates	8
Steel pins	9
Stalen silhouetten	9
HET SCHIETEN ZELF	9
“Unload and show clear”	9
“Gun clear, close gun, Hammer down”	9
“Holster”	9
“Range clear”	10
Magazijn wissel	10
PLANNING VAN EEN WEDSTRIJD	10
MAGAZIJN WISSEL PLANNEN	10
HET NA LADEN VAN HET WAPEN	11
Bowlingpins (schieten een kunstje apart)	11
ZET JE ZELF DOELEN	12
Tijdwinsten	12
HET WIEL!!	12
TIPS:	12

-----VEILIGHEID-----

Veiligheid het allerbelangrijkste van het schieten is de veiligheid, we zijn met een wapen bezig.

Alles is ondergeschikt aan de veiligheid!!

Behandel zelfs een ongeladen wapen, alsof het geladen is.

Algemene gedragsregels en voorschriften “vuurwapens”.

- Elk wapen dat ter hand wordt genomen moet als geladen worden beschouwd.
- Een schiet oefening wordt onder geen voorwaarde aangevangen of voortgezet zonder de aanwezigheid van de baancommandant.
- De bevelen van de baancommandant dient onvoorwaardelijk te worden opgevolgd.
- Het wapen wordt op de vereniging van en naar het schietpunt uitsluitend ongeladen en zonder patroonhouder vervoerd.
- Een wapen mag alleen voor onmiddellijk gebruik op het schietpunt ter hand worden genomen.
- Het laden en ontladen van een wapen geschiedt uitsluitend op het schietpunt. Hierbij draagt de schutter er zorg voor dat de loop altijd loodrecht op de kogelvanger is gericht.
- Het zich omdraaien op, of het verlaten van het schietpunt met een geladen wapen is ten strengste verboden.
- Breng de vinger pas aan de trekker wanneer het wapen volledig op het doel is gericht.
- Bij weigering van het wapen handelt men als volgt:
 - Het wapen blijft op het schietpunt.
 - Waarschuw de baancommandant.
 - Houdt het wapen tenminste 1 minuut gesloten, de loop blijft in de richting van de kogelvanger.
 - Verhelp de storing onder toezicht van of met behulp van de baancommandant.
- Niet-schutters bevinden zich op een voldoende afstand achter de schutters.
- Het is verboden schutters op het schietpunt (onnodig) te hinderen.
- Het demonstreren van een vuurwapen anders dan op het schietpunt is niet toegestaan, hierbij draagt men er zorg voor dat de loop steeds in de richting van de kogelvanger blijft gericht.
- Het richten met een geladen of ongeladen wapen op enig ander doel dan de schietschijf is ten strengste verboden.
- Het is verboden met een wapen en/of munitie te schieten waaraan zodanige veranderingen zijn aangebracht dat bij gebruik de veiligheid van de schutter en schutters in gevaar kan worden gebracht.
- Het ter hand nemen van een wapen zonder toestemming van een schutter of eigenaar is niet toegestaan.
- Als een wapen voor direct gebruik is geladen en gespannen mag men het wapen nimmer loslaten of neerleggen.
- Het is niet toegestaan zich zonder gehoorbescherming op de schietbaan te bevinden.

Action-shoot wedstrijd

1. Iedere schutter die in het bezit is van een groen schietbeurzen boekje, kan hier aan deelnemen, met uitzondering van de luchtschutters.
2. De stage, bestaande uit Plates, poppers of silhouetten van staal, worden door de deelnemers veilig en naar eigen inzicht opgezet. Deze mogen niet direct, of indirect onder de armaturen gezet worden. Bij indirect onder armaturen plaatsen geldt een afstand van minimaal twee (2) meter tot de armaturen.
3. Voor aanvang van de wedstrijd wordt er een lijst gemaakt met daarop vermeld de namen van de schutters en het type wapen waarmee geschoten gaat worden.
4. Wapens zijn onderverdeeld in 4 verschillende klasse:
 - a. SKP = *Standaard klasse pistool*
 - b. OKP = *Open klasse pistool*
 - c. SKR = *Standaard klasse revolver*
 - d. OKR = *Open klasse revolver*
5. Alleen als er twee of meerdere schutters in dezelfde klasse aan de wedstrijd deelnemen, wordt het aangemerkt als deelname aan een reguliere wedstrijd, pas dan kan een wedstrijdstempel gegeven worden.
6. Pistolen of revolvers die niet een holster worden gedragen moeten op de centrale tafel en in open/veilige toestand worden geplaatst. Iedereen kan dan zien dat het wapen veilig is.
7. Wapens van de vereniging moeten voordat ze bij het secretariaat worden ingeleverd eerst door de baancommandant worden gecontroleerd.
8. De wedstrijd.
9. Elke schutter schiet alleen en staat daarbij onder controle van een baancommandant die de schutters commando's geeft, **welke stipt opgevolgd dienen te worden.**
10. Na het opvolgen van de commando's van de baancommandant klinkt er een piep en start de tijdswaarneming. De schutter kan dan beginnen met de doelen van de stage, in de door de opzetter bepaalde volgorde, om te schieten.
11. Na het afwerken van de stage, stopt de tijdswaarneming automatisch en geeft de baancommandant commando's waarop het wapen door de schutter ontladen en, op een veilige wijze, opgeborgen wordt.
12. Wanneer de baancommandant ziet dat alles veilig is zal hij het commando "**baan vrij**" geven en de tijd doorgeven hoelang de schutter over het afleggen van de stage heeft gedaan. Deze tijd wordt vastgelegd en wordt laten gepubliceerd op het bord naast de uitslag borden van de competitie.
13. Alle wedstrijd uitslagen worden in een computer bestand met back-up vastgelegd waardoor deze ten alle tijden oproepbaar zijn.

Kennismaking met Action-Shooting (Dynamische schietsport)

Deze kennismaking is geen cursus action shooting, maar meer een informatief geheel betreffende de action- schietsport.

Want gaat men aan action-shooting deelnemen dan zal men meestal al naar behoren de schietsport beheersen en is men op zoek naar iets anders.

Wat is Action Shooting eigenlijk?

Action shooting is het zo snel mogelijk een aantal doelen om-of beschieten "**stage**" Dat klinkt allemaal erg makkelijk en eigenlijk is het dat ook.

Maar met als hoogste prioriteit: **VEILIGHEID !!!!!!!**

Tips voor beter en snelle schieten:

Om zo snel mogelijk een aantal doelen om-of te beschieten is het noodzakelijk om eerst enig inzicht te krijgen waaruit dat snelle schieten is opgebouwd.

Voor het gemak zullen we het eerst hebben over een totaal tijd vanaf het startsignaal tot aan het eerste schot.

Gemiddeld kan een eerste schot worden gedaan in 1,6 seconden.

Door nu deze tijd onder te verdelen in een aantal segmenten krijgen we meer inzicht in hetgeen er gedurende die 1,6 seconde gebeurt.

Door nu deze losse segmenten te bekijken, gaan we zien welke van welk segment we de tijd kunnen inkorten waardoor we een kortere totaal tijd krijgen.

EERSTE SEGMENT:

De reactie tijd: de reactie tijd is voor ieder mens verschillend en deze varieert tussen de 0,2 en 0,4 seconden.

Dat is zeer kort en daar valt dan ook niet veel aan tijdwinst te boeken, mede omdat de reactie tijd niet door oefening te veranderen is, het is een vast gegeven bij mensen.

TWEEDE SEGMENT:

De beweging om het wapen vanuit de 45 graden houding tot ooghoogte te brengen, ook hier gaat het om een zeer korte tijd van 0,4 seconden en door oefening kunnen de meeste mensen daar nog wat aan veranderen, maar wereldschokkend zal het niet zijn.

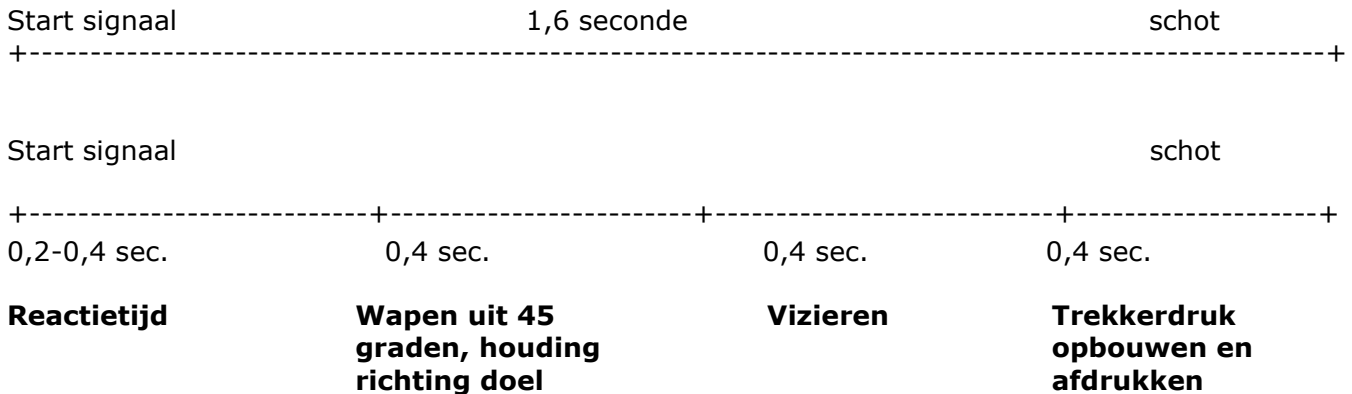
DERDE SEGMENT:

Het vizieren. hier zijn we aangeland bij een onderdeel waar we serieus tijd kunnen besparen. Door in een keer precies op het doel te zijn, via keep korrel of de reddot van de kijker, kunnen we aanzienlijke tijdwinst behalen.

VIERDE SEGMENT:

Het overhalen van de trekker, ook hier is winst te behalen. Mooi maar om dit te weten, moest ik daarvoor een avond naar de schietvereniging komen? Het gaat de meeste, om het geheim van het plate schieten.

Tijdsindeling van een schot



Het geheim is zeer simpel af te leiden uit het diagram, door nu een aantal onderdelen van het diagram te laten overlappen, dus voor een deel gelijktijdig te laten verlopen behalen we een enorme tijds winst.

Wanneer we de segmenten twee, drie en vier combineren verkorten we de totale tijd. Dit kan zelfs door training oplopen tot 0,8 sec. voor het eerste schot

Als we tijdens het omhoog brengen van het wapen beginnen nu het opbouwen van de trekkerdruk (**revolvers en sommige pistolen**) en dit weer combineren met een perfecte "sightpicture" (keep korrel) of te wel een presentation dan hebben we het lek boven.

In het kort komt het er op neer om een aantal zaken voor een deel gelijktijdig te doen en ze niet als afzonderlijke stappen (segmenten) te beschouwen.

Presentation wat is dat?

Presentation is de beweging vanuit een holster of in ons geval vanuit de 45 graden houding naar de eindpositie.

De eind positie is dan een juiste oplijning van keep korrel of reddot op het te beschieten doel. Deze beweging moet als het ware een automatisme gaan worden.

Door je ogen te fixeren op het te beschieten doel en je wapen vanuit de 45 graden houding, de keep korrel of reddot binnen je blikveld te brengen, heb je in een keer de perfecte sightpicture. Je hebt dan geen tijd meer nodig om te gaan vizieren.

Dat klinkt allemaal simpel en in feite is het dat ook, maar hoe pak je dat nu aan? Net als alle dingen in het leven, moet de basis goed zijn en de basis hierbij is een goede uitgangspositie.

De uitgangspositie die we gaan behandelen is een richtlijn om vandaar uit verder te groeien naar een positie die bij jouw postuur en motoriek past. Het is niet zo dat dit nu de ultieme positie is maar dient uitsluitend als basis.

Stel je voor je bent aan het boksen of je schiet met een geweer. Bekijk dan eens welke houding je lichaam heeft ten opzichte van je tegenstander of de schijf. Je lichaam staat ongeveer in een hoek van 45 graden t.o.v. je doel of de tegenstander.

Waarom is dat? In die positie sta je zeer stabiel, hetgeen precies is wat wij ook nodig hebben met schieten. Deze houding heeft een naam, de "**WEAVER STANCE**".

De weaver stance of stand is genoemd naar de bedenker van deze positie en dat was een sheriff uit het zuiden van de Verenigde Staten. Jack Weaver was een van de deelnemers van de wekelijks gehouden leatherslap competitie in Big Bear Lake, men schoot daar man tegen man. Al sinds mensen heugenis gebeurde dit eenhandig, kijk maar naar de westerns op de TV.

Tot Jack Weaver iets geheel anders ging doen. Hij deed iedereen versteld staan door niet met een maar met twee harden te schieten. Men vond dat toch wel erg lachwekkend maar dat veranderde snel toen hij met die manier van schieten steeds de eerste plaats won. Nog geen jaar later schoot 80% van de deelnemers op deze wijze.

Wat is nu het voordeel van deze manier van schieten t.o.v. de traditionele manier? In de eerste plaats een stabielere houding en een grotere nauwkeurigheid op grotere afstand, maar misschien nog belangrijker een betere controle wanneer er op meerdere doelen moet worden geschoten.

Naast de Weaver stance is er nog een andere houding n.l. de **"ISSOSOLICE"** houding. Issosolice betekend in het Engels gelijkbenige driehoek.

De schutter staat nu niet in een hoek van 45 graden naar zijn doel gericht, maar in een bijna evenwijdige positie. De beide armen gestrekt vooruit waardoor er met de armen een gelijkbenige driehoek ontstaat met de borstkas.

Ook hier zijn weer talloze variaties te bedenken, waar het in de praktijk op neer komt is te beginnen met een basis waar je na verloop van tijd wat aan aanpast, zodat hij nog comfortabeler wordt. Maar uitgangspunt is en blijft het oefenen vanuit de basis.

Het heeft ook geen zin om van video films houdingen van topschutters over te nemen, die hebben door training een houding gevonden die het beste bij hun lichaamsbouw past.

De volgende stap is vanuit de 45 graden stand in een soepele beweging vizieren, de al eerder genoemde presentatie. Dit is typisch een oefening die je thuis **kunt, en moet** oefenen

- Neem de basis houding aan en zoek een doel op de muur.
- Fixeer je beide ogen nu op dat doel, blijf er naar kijken, en maak een aantal presentaties op dat doel.
- Herhaal dit net zo lang tot je automatisch je vizier of reddot op het doel krijgt.

MUSCLE MEMORY

Door dit regelmatig te oefenen gaan de spieren die je daar voor gebruikt, deze bewegingen en de eindpositie in hun geheugen opslaan en dat is het uiteindelijke doel.

De Amerikanen noemen dit **"MUSCLE MEMORY"** of te wel spiergeheugen. In principe is dit spiergeheugen niets bijzonders want we doen dit eigenlijk dagelijks.

Een voorbeeld is het traplopen, we tillen onze benen steeds een trede hoger zonder daarbij na te denken. Onze beenspieren weten precies hoe hoog ze moeten worden opgetrokken om op de volgende trede te komen.

Wanneer we nu een trap oplopen en gaan nadenken over hoe hoog het been moet worden opgetild om op de volgende trede te komen dan struikel je 9 van de 10 keer. Zolang we er niet bij nadenken gaat het goed, dit komt door het spiergeheugen.

Spiergeheugen kan een belangrijke tijdswinst in de Action schietsport opleveren. Belangrijk bij het Action schieten is de snelheid, dus ook hoe snel het eerste schot valt, middels de proefaanslagen die vooraf gaan, leg je het spiergeheugen vast.

Je moet er een gewoonte van maken om je op het eerste doel te concentreren en dan die eerste aanslag zo vaak te herhalen, dat de plaats waar je moet stoppen als het ware in je "Spiergeheugen" gegrift wordt.

Wanneer je MUSCLE MEMORY goed onder de knie hebt, pak je al gauw een tijdwinst van 0,4 seconden. Train dus net zo lang, tot je het vizier (reddot) altijd op het doel weet te stoppen. Dus dit kan je mooi thuis trainen.

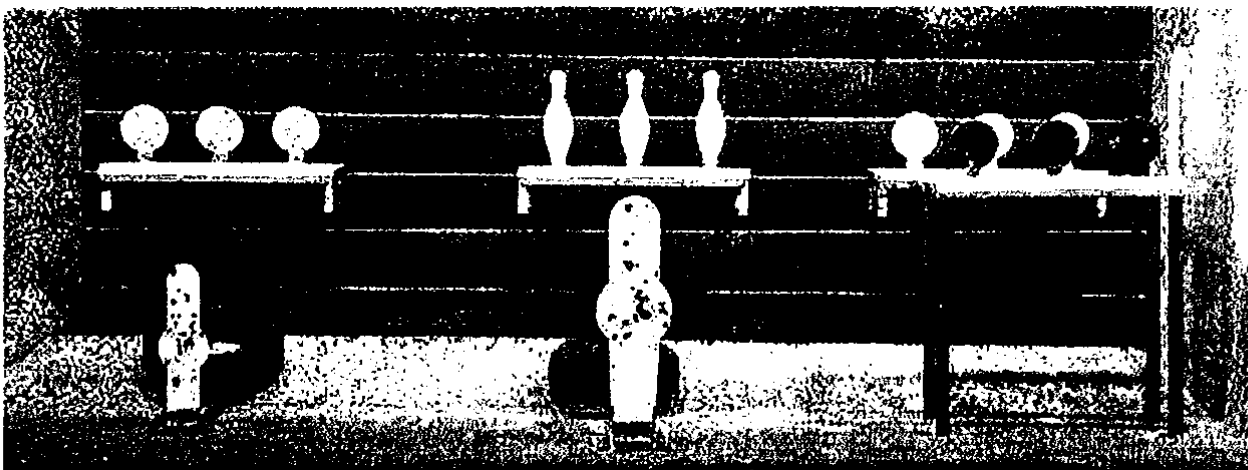
Doelen

Terug bij het schieten; Door de presentatie te oefenen gaan we naar een situatie waarbij we niet meer nadenken over de houding maar laten het spiergeheugen zijn werk doen. We houden dan tijd over om ons te concentreren op het vizieren en afdrukken. Wanneer we dit eenmaal beheersen dan kunnen we ons voorstellen dat het een koud kunstje is om in het donker op doelen te schieten die je niet ziet maar alleen hoort.

Je kijkt in de richting waar het geluid vandaan komt en brengt het wapen omhoog, door het geofende spiergeheugen zitten we direct met het vizier of reddot op het doel waar we naar kijken of in het donker horen. Dit wordt ook wel instinctief schieten genoemd.

Bij action schieten kun je een breed scala aan doelen tegenkomen. Allereerst het meest gebruikte: "**Staal**". Deze niet doorschietbare doelen komen in verschillende vormen voor: o.a.

- **Pepper-poppers**
- **Mini-poppers**
- **Plates**
- **Steel pins**
- **Diversen silhouetten van staal**



Pepper-poppers: Zijn met hun hoogte van ongeveer 100– 120 cm.

En een gewicht van een kilo of 15 wel zo'n beetje de grootste massieve doelen die bij het action schieten toegepast worden. Zo'n zwaar stuk staal valt natuurlijk alleen bij een niet te laag geplaatste treffer.

Falling Plates: Zijn scharnierende ronde stalen borden, qua grootte kunnen ze sterk variëren, maar de meeste hebben een doorsnede van zo'n 20 cm.

Meestal staan ze in een rij ("**bank**") opgesteld.

Om goed op te vallen zijn ze meestal wit, terwijl de stopplate (die als laatste beschoten moet worden), doorgaans rood is.

Om de zaken moeilijker te maken wordt er soms een vaste treffer volgorde opgelegd of worden bepaalde plates in een andere kleur geleverd, als teken dat die juist weer niet geraakt mogen worden z.g. "**No Shoots**".

Steel pins: In de action-schietsport zijn deze stalen broertjes van echte "Bowling" pins de meest gevreesde en gehate stalen doelen. Hoewel hun tweedimensionale vorm en afmeting doorgaans gelijk is aan hun "echte" broertjes van de bowlingbaan, is het "doelgedrag" van deze stalen pins totaal anders.

Je moet ze doorgaans in het midden raken, voordat ze omvallen. Stalen pins zijn wel meer voorspelbaar, maar ze blijven smal en daardoor moeilijk te raken. Vooral als je net een rijtje pepper-poppers "gehad" hebt, dan is de algemene ervaring dat de stalen pins erg snel gemist kunnen worden.

Stalen silhouetten: Die kunnen doelen in allerhande vormen zijn b.v. paashazen welke bij wedstrijden bij BSV de Gouzen in Briele verschoten word, als ook de gehate fruitfiguren bij de wedstrijd van s.v. Tiel.

Appels, peren zijn nog redelijk te raken maar het wordt ai gauw moeilijker bij recht of krom opstaande bananen met hun smalle vorm.

HET SCHIETEN ZELF

Bij het action-shooting staat de Schutter steeds onder controle van een baancommandant die dus ook daadwerkelijk de commando's geeft, **welke stipt opgevolgd dienen te worden.**

We hebben als eerste te maken met vastgestelde baancommando's. Deze baancommando's zijn:

"Load and mdke ready" De schutter laadt het wapen en maakt proefaanslagen.

"Are you ready?" Volgt als het wapen in de voorgeschreven houding is gebracht.

"Standby!" Attentiesignaal. Hierna volgt de piep als startsignaal.

In geval van Nederlandse commando's "Schutter mag laden en proefaanslagen maken" -"Schutter gereed" - "Attentie".

Indien de baancommandant constateert, dat de schutter zijn serie beëindigd of definitief afgebroken heeft, volgen de commando's:

"Unload and show clear"

- De schutter ontlad het wapen met de loop in de veilige richting, richting kogelvanger:
- Verwijdert het magazijn (P), opent de slede en verwijdert de evt. in de kamer aanwezige patroon, laat de BC in het geopende wapen kijken.
- Verwijdert de in de trommel aanwezige patronen en/of huizen (R) en loont de BC de lege trommel.
- Indien de baancommandant geconstateerd heeft dat het wapen geen minutie meer bevat, volgt:

"Gun clear, close gun, Hammer down"

- De deelnemer dient, indien mogelijk, de slede resp. cilinder te sluiten en de hamer te laten vallen, dit dient te gebeuren door activeren van de trekker en met onbegeleide hamer.

"Holster"

- Het wapen wordt opgeborgen in het holster c.q. in de op het schietpunt aanwezige koffer of tas.

“Range clear”

- De baan is veilig en ken door daartoe aangewezen baanpersoneel betreden worden.

Nederlandse commando's zijn: “Ontladen en open tonen” - Wapen sluiten”
“hamer neer” – “Holster” – “Baan vrij”.

Het is nooit toegestaan een magazijn te plaatsen of munitie te laden, anders dan op commando van de baancommandant!

Magazijn wissel

- Tijdens een magazijn of speedloader wissel moet het wapen altijd richting kogelvanger wijzen en mag tijdens de wissel de trekkervinger zich niet binnen de trekker beugel bevinden!
- Gevallen speedloaders of magazijnen mogen niet opgeraapt worden.

Wanneer we meerdere doelen moeten beschieten dan is het zaak om steeds goed te vizieren bij elk schot. Dus niet alleen in de richting houden maar ook echt **VIZIEREN**.

Ik benadruk dit punt omdat, elke schutter de neiging heeft om alvast aan het volgende doel te denken voordat hij zijn schot goed heeft afgewerkt. De regel is *een doel per keer* en let daarbij goed op de viziering.

Werk elk doel eerst af alvorens naar het volgende te gaan. Dit afwerken betekend **niet** dat je naar het resultaat van het schot moet gaan zitten kijken of wachten of de plate of pepper-popper wel valt.

Als je het goed doet, zal je ook niet zien of de plate of popper is omgevallen. Zie je dat wel, dan let je niet goed op je werk.

Je kunt namelijk geen twee dingen tegelijk doen, vizieren en kijken naar het resultaat van het schot.

Nadat het schot is afgegaan, concentreren we ons op het volgende doel. Pas na het laatste schot kijken we naar het eindresultaat en schieten indien nodig de gemiste doelen als nog om, **niet eerder**.

Waarom moet dat?

De reden is dat we het schietritme wat we hebben niet willen verstoren. We schieten in principe van links naar rechts. Daar zijn ook redenen voor: De eerste reden is dat het wapen naar rechts beweegt tijdens een schot, daar willen we gebruik van maken en hoeven daardoor die beweging niet tegen te gaan hetgeen kracht en tijd kost.

De tweede reden is dat we gewend zijn om te lezen en te schrijven van links naar rechts, dit is een normale beweging voor ons. Tevens hebben we de stage ai droog getraind en besloten waar de wissels gemaakt gaan worden. **“PLANNING”**

PLANNING VAN EEN WEDSTRIJD

Het is zinvol om een wedstrijd voor dat je hem gaat schieten een aantal keren in je gedachten te verschieten.

Sluit je ogen en speel de dingen die je van plan bent te gaan doen af in je gedachten. Belangrijk hierbij is dat je voor die tijd een aanvalsplan hebt gemaakt.

Van belang bij zo'n aanvalsplan zijn zaken als waar ga ik een magazijn wissel doen, en als je moet verplaatsen welke doelen begin ik na de verplaatsing te beschieten. Ook is het vaak mogelijk om de stage even op de baan af te lopen, doe alsof je op dat moment schietend bezig bent.

MAGAZIJN WISSEL PLANNEN

Probeer en plan op te stellen waarbij je er op let nooit het wapen leeg te schieten, dit gaat niet op voor revolvers schutters, probeer altijd een patroon in de loop te houden.

Waarom? Omdat het extra tijd kost om na een magazijn wissel, ook nog eens door te

moeten Laden. Dit kost extra tijd en is niet nodig, dus weer tijdwinst, zeker als je bedenkt dat de tijdmeter tot op honderdsten van seconden wordt gedaan.

Het is niet denkbeeldig dat je op die manier hoger eindigt dan iemand die net zo snel is als jij, maar wel zijn wapen leeg schoot.

Concentreer je op het schieten en op het vizieren, denk niet aan het tellen van de schoten. Dit hoeft immers niet omdat je al een plan in je opgenomen hebt waar ie de magazijn wissels gaat doen.

HET NA LADEN VAN HET WAPEN

Wanneer we deelnemen aan wedstrijden dan zullen we vaak meer als 6 doelen moeten beschieten dus moet je n laden.

Pistoolschutters hebben daartoe de beschikking over een aantal extra magazijnen en revolverchutters hebben speedloaders.

Druk met je strong hand (hand waarmee je het wapen vast houdt) het magazijn uit het wapen, gelijktijdig gaat de weak hand (de andere) naar de magazijnhouder om het volgende magazijn of speedloader te pakken.

Het wapen houden we op een makkelijke positie en stoppen het nieuwe magazijn er In. We pakken het magazijn met de palm van de hand en leggen onze wijsvinger in de lengte richting van het magazijn. Dit zorgt ervoor dat we met de wijsvinger richting magazijn inlaat van het wapen gaan.

Waarom de wijsvinger evenwijdig aan het magazijn?

Wij kunnen erg goed richting bepalen met onze wijsvinger. Het heet niet voor niets wijsvinger. Doe je ogen maar eens dicht, arm opzij en probeer met je wijsvinger het puntje van je neus aan te raken, dit lukt prima met welke hand je het ook doet.

Probeer nu het zelfde maar eens met je pink dat gaat een stuk moeilijker!

Bij revolverchutters gaat het duidelijk anders, deze moeten ook meer reloads maken omdat er maar zes patronen in de revolver gaan.

Druk met je duim van je strong hand op de trommel ontspanknop en duw met je wijsvinger de trommel open, kantel je wapen met zijn loop omhoog zodat de trommel ingang naar beneden wijst, en druk met je linkerhand op de extractor zodat de huzen eruit vallen, kantel je wapen met de loop richting vloer en pak gelijktijdig met je linkerhand de volgend speedloader, vul de trommel en sluit hem.

Bowlingpins (schieten een kunstje apart)

Bowlingpins schieten valt onder de officieel erkende discipline "Action Shooting."

Er zijn wedstrijden waar men op de echte 1,5 kg wegende afgekeurde bowlingpins van de bowlingbaan schiet.

Bowling pins schieten is nog niet eens zo oud, in 1974 besloot de Amerikaan Richard Davis uit Michigan tot het organiseren van een bowlingpin wedstrijd voor zijn zakenrelaties en FBI politieagenten. Dat feestje resulteerde in het inmiddels wereldwijd bekend staande "**SECOND CHANCE COMBAT SHOOT**" dit 8 daagse evenement, kosten bij deelname aan twee klassen \$400 vooruit te betalen, wordt nu nog jaarlijks gehouden op Richard's schietbanen complex in Central Lake met talloze bij-wedstrijden met jaarlijks zo'n 500 deelnemers.

In april 1986 werd een van de eerste bowling pin wedstrijden van Nederland gehouden in Utrecht om de "Munts -Trofee" toenmalig eigenaar Jan de Vies.

Binnen de SEF kennen we alleen de jaarlijkse wedstrijd In december bij de s.v. Gorcum, die de pins-traditie hoog houdt. Pins schieten een kunst apart, er worden pins geschoten die vanaf een balk vallen. maar moeilijker wordt het als je een tafel met daarop geplaatste pins leeg moet schieten en waarbij de pins een afstand van een meter moeten afleggen.

Dan blijkt dat de plaats van de treffer uiterst belangrijk is, want het deel van de pin wat voor een goede aftocht zorgt, is maar een klein gebied rond het midden. Een pin die te hoog geraakt wordt, valt met zijn "**kont**" naar de schutter en wordt zo een zeer moeilijk te raken doel.

Wordt de pin te laag geraakt. dan valt hij met zijn "**kop**" naar de schutter toe en is zo mogelijk

nog moeilijker van de tafel te verwijderen! Raak je een pin teveel naar rechts of links, dan begint hij te tolleren, en maakt absoluut onvoorspelbare capriolen, blijft waarschijnlijk alsnog op de tafel liggen of nog erger: hij gooit een of twee van zijn collega's om!

"PINS EEN KUNSTJE APART"

ZET JE ZELF DOELEN

Hier mee bedoel ik natuurlijk niet doelen om op te schieten maar doelen om te verwezenlijken. Belangrijk hierbij is om reële doelen te stellen die ook haalbaar zijn. Stel je ze te hoog dan ontstaat er een frustratie, stel je ze te laag dan ontstaat er gemakzucht wat op zich niet verkeerd is, maar zal niet bijdragen dat de resultaten omhoog gaan.

Kijk eens op de uitslagenlijsten en zoek een schutter uit van je eigen niveau en probeer die voorbij te streven. Het heeft geen zin om je prestaties te vergelijken met de nummer een van de lijst, de een heeft door zijn leeftijd, lichaamsbouw of natuurlijke talenten en hogere positie dan de ander.

Het is duidelijk dat een schutter van 18 jaar een hogere loopsnelheid heeft of een grotere reactie snelheid dan een schutter van 45 jaar. En dat het gezichtsvermogen van een jonger iemand beter is dan van een ouder persoon.

Denk daar aan als je je zelf doelen stelt. Heb e eenmaal een gesteld doel bereikt, stel je zelf dan weer een nieuw doel en probeer deze te behalen.

Tijdwinsten

- Het eerste schot middels Muscle Memory.
- De volgorde van de te schieten doelen van tevoren in je opnemen.
- Je wapen verkeerd vasthouden kost tijd, omdat je je vizier (reddot) terug moet vinden na de opslag.
- Een verkeerde houding kost tijd, omdat je vaker mist en vaker moet vuren.
- Te veel stappen nemen tijdens een verplaatsing kost tijd, ook al omdat je je vizier sneller uit het oog verliest.

HET WIEL!!

Met deze richtlijnen heb ik getracht een leidraad en naslagwerk te maken om op een plezierige manier actionshooting te bedrijven. Ik heb zeker niet de illusie om hiermee een handleiding te hebben gegeven die alle facetten van het actionshooting omvat, maar het bevat een aantal zaken die je ongetwijfeld niet wist en die door jarenlange ervaring zijn opgedaan. Meestal door ze eerst zelf fout te hebben gedaan.

Ik hoop jullie hiermee op weg geholpen te hebben en te behoeden dat je het wiel zelf moet gaan uitvinden. Bedankt voor jullie aanwezigheid en veel schietplezier.

TIPS:

- Pas voor het schieten van een wedstrijd eerst alle patronen in de kamer van je Loop / trommel, als er patronen zijn die niet makkelijk in de kamer gaan, laat ze thuis.
- Reinig voor het naar een wedstrijd gaan altijd je magazijnen met een borstel
- Koop een reserve batterij voor je reddot kijker en stop die in je tas
- Maak een schets van de posities van de te beschieten doelen.
- Verschiet eerst de wedstrijd een aantal malen in je gedachten.
- Gebruik niet onnodige zware ladingen
- Draag geen strak zittende kleding en ook niet te ruime truien of hemden.

Bewerkingen: Ed Vlaanderen
Update 2015: Piet Slob

T.b.v. S.V. de Treffers Lelystad