

Bijzondere oefenschijven

Alle bijzondere schijven hebben een afmeting van 170 X 170 mm, gelijk aan een normale pistoolschijf.

De bijzondere schijven zijn bedoeld om specifieke bewegingen, de ademhaling en het overhalen van de trekker te oefenen of te controleren. Dit alles is er op gericht om de ademhaling en de beweging van het indalen met het overhalen van de trekker synchroon te laten verlopen. Zodat op het eind van deze oefeningen er op het juiste moment (in het richtgebied) naar de keep gekeken wordt, zodat het schot steeds als vanzelf op het dezelfde moment en plaats terechtkomt.

Attentie punten;

De korrel moet precies in het midden van de keep blijven.

Bij de bovenkant van de schijf moet de korrel + 1 mm boven de keep uitsteken.

In de bewegingsruimte van de schijf moet de korrel precies gelijk met de keep zijn.

Het indalen laten we gebeuren, d.w.z. we laten de zwaartekracht het werk doen.

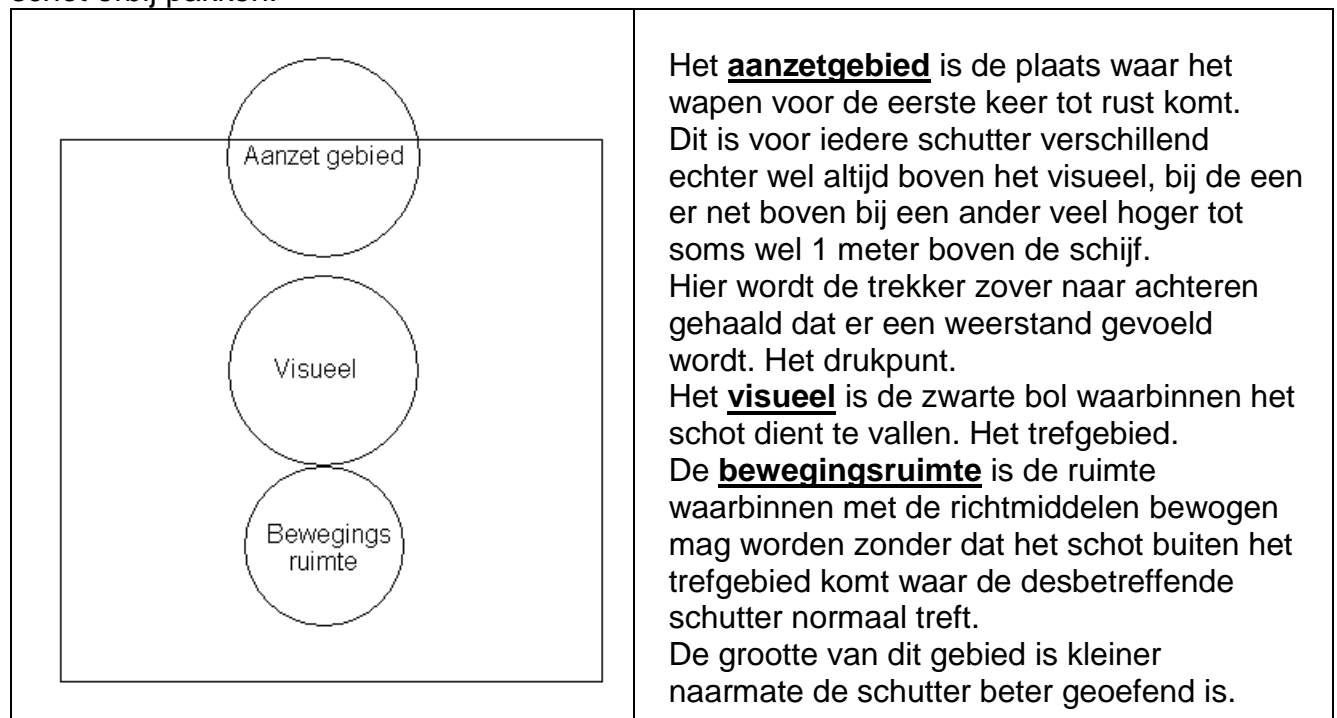
Waar ik praat van indalen houden we dus het wapen vast en laten de spieren waarmee het wapen omhooggehouden wordt iets ontspannen waardoor het wapen vanzelf daalt.

Eerst wordt de reden besproken van het gebruik van de specifieke oefenschijf. (Het doel.)







Daarna worden er oefeningen besproken die op nummervolgorde geoefend dienen te worden.

B.v. Bij de blanco schijf. Eerst nummer 1 oefenen en pas als het lukt om het indalen automatisch te laten verlopen terwijl je naar de keep kijkt. Ga je door naar nummer 2 en kan je het schot erbij oefenen.

Dus eerst het indalen en kijken oefenen zonder schot, pas als dit voldoende geoefend is het schot erbij pakken.



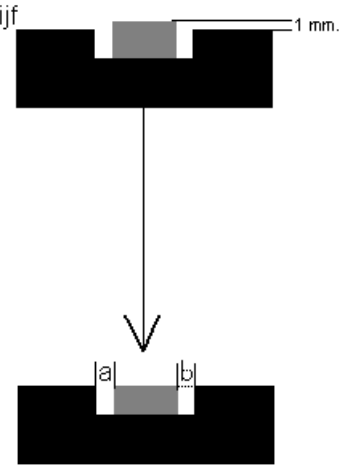
Bijzondere oefenschijven

 <p>Driekwart zwarte balk 28 x 110 mm.</p>	<p>zwarte balk in het midden. 28 mm.</p> 
<p>zwarte balk uit het midden. 20 x 156 mm.</p> 	<p>Zwarte driehoek. 60 x 60 x 60 mm</p> 
<p>zwart visueel ∅ 60 mm met bewegingscirkel. ∅ 50 mm.</p> 	<p>zwart visueel. ∅ 60 mm</p> 

Bijzondere oefenschijven

Blanco schijf
17 x 17 cm

Blanco schijf
17 x 17 cm



Blanco schijf.

Doel 1; controle van de nul positie.

Boven in de schijf aanzetten hier drukpunt nemen. Sluit nu de ogen. Ontspan de spieren die het pistool omhooghouden en laat het pistool indalen. Open nu de ogen. De korrel moet nu nog steeds in de keep zitten de ruimte $a = b$. Zo niet bepaal je nul positie opnieuw. Het verschil in ruimte is afhankelijk van het niveau van de schutter, hoe beter de schutter is, des te kleiner mag het verschil tussen a en b zijn

Doel 2; ademhalingsoefeningen.

Tijdens de ademhaling goed naar de richtmiddelen blijven kijken.

Doel 3; veranderingen in het richtbeeld tijdens het afgeven van het schot, tijdig waar te nemen.

Boven in de schijf aanzetten, neem hier drukpunt en nu laat je langzaam de spierspanning in de arm verlagen waardoor je langzaam indaalt tot de onderkant van de schijf. Ondertussen blijf je naar de richtmiddelen kijken.

Boven in de schijf aanzetten, neem hier drukpunt en nu laat je langzaam de spierspanning in de arm verlagen waardoor je langzaam indaalt tot de onderkant van de schijf. Ondertussen blijf je naar de richtmiddelen kijken. Tijdens het indalen langzaam de druk op de trekker verhogen tot aan de onderkant van de schijf. Tijdens het indalen mag het schot vallen.

Doel 4; het leren om op de juiste plaats tot stilstand te komen.

Het leren op tijd te stoppen met het ontspannen van de spieren zodat het wapen onder in de schijf tot stilstand komt.

Doel 5; gelijkmatige trekkerdruk opbouw oefenen.

Tijdens het indalen rustig en met aandacht de trekkerdruk opbouwen.

Doel 6; controle van het narichten.

Tijdens en na het schot blijven kijken naar de richtmiddelen.

Bij verandering van de korrel ten opzichte van de keep afzetten en opnieuw beginnen.

Bijzondere oefenschijven

 <p>Driekwart zwarte balk 28 x 110 mm.</p>	<p>Driekwart zwarte balk aan de bovenkant.</p> <p>Doel; in het richtgebied de richtmiddelen horizontaal gelijk te hebben. En daar het schot te laten komen.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Boven in de schijf aanzetten, drukpunt nemen. Tijdens het indalen langzaam de druk op de trekker verhogen. Het schot mag niet vallen. Voorbij de zwarte balk, in het wit stil houden. Richtmiddelen gestreken houden. Stop.2. Boven in de schijf aanzetten, drukpunt nemen. Tijdens het indalen langzaam de druk op de trekker verhogen. Het schot laten vallen na het indalen voorbij de zwarte balk, als de richtmiddelen gestreken zijn. Het schot moet als vanzelf vallen.
 <p>zwarte balk in het midden. 28 mm.</p>	<p>Hele zwarte balk verticaal.</p> <p>Doel; het gelijkmatig over de schijf leren indalen.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Boven in de schijf aanzetten, drukpunt nemen en indalen. Tijdens het indalen langzaam de druk op de trekker verhogen. Het schot mag vallen tijdens het indalen. Let op dat er alleen geschoten wordt tijdens het indalen. Als er gestopt wordt met indalen afzetten. Het indalen moet over de zwarte balk gebeuren.

Bijzondere oefenschijven

zwarte balk in het
midden. 28 mm.



Hele zwarte balk horizontaal.

Doel; het leren indalen met horizontale keep.

1. Boven in de schijf aanzetten, drukpunt nemen en indalen. Tijdens het indalen langzaam de druk op de trekker verhogen. Het schot mag vallen zodra je onder de zwarte balk de richtmiddelen horizontaal hebt.

Let op dat er alleen geschoten wordt als de keep precies horizontaal is. Stop zodra je merkt dat de keep en korrel niet horizontaal zijn.

Het indalen moet tot voorbij de zwarte balk gebeuren. Let op, bij doorschieten afzetten en niet liften.

zwarte balk uit het
midden.
20 x 156 mm.



Zwarte balk onderin.

Doel; het leren indalen met horizontale keep tijdens het schot.

1. Boven in de schijf aanzetten, drukpunt nemen en vasthouden. Tijdens het vasthouden langzaam de spierspanning in de arm verlagen, terwijl de richtmiddelen horizontaal gehouden worden. Laat het wapen indalen tot de zwarte balk. Stop.

2. Boven in de schijf aanzetten, drukpunt nemen en vasthouden. Tijdens het vasthouden langzaam de spierspanning in de arm verlagen, terwijl de richtmiddelen horizontaal gehouden worden. Laat het wapen indalen tot de zwarte balk. Ondertussen langzaam de druk op de trekker verhogen. Het schot mag vallen zodra richtmiddelen horizontaal in de zwarte balk verdwijnen.

Let op dat er alleen geschoten wordt als de keep precies horizontaal verdwenen is. Stop zodra je merkt dat de keep en korrel niet horizontaal zijn. Het indalen moet tot in de zwarte balk gebeuren. Let op, bij doorschieten tot onder de zwarte balk afzetten, en niet liften.

Bij deze oefening is het alleen van belang dat de richtmiddelen horizontaal gehouden worden de hoogte en links / rechts van de korrel ten opzichte van de keep is hier alleen boven in de schijf van belang. De aandacht moet bij deze oefening alleen bij het horizontaal houden liggen.

Bijzondere oefenschijven

Zwarte driehoek.
60 x 60 x 60 mm



Bij deze oefening is het alleen van belang dat de richtmiddelen over de punt van de driehoek indaalt en horizontaal houden van de keep is hier alleen onder de driehoek van belang. De aandacht moet bij deze oefening hoofdzakelijk bij het indalen over de punt van de driehoek liggen.

Zwarte driehoek met de punt omhoog.

Doel; het leren indalen in het midden van de schijf, met horizontale keep in de bewegingsruimte.

1. Boven in de schijf aanzetten, drukpunt nemen en vasthouden. Tijdens het vasthouden langzaam de spierspanning in de arm verlagen, nu moet de punt van de driehoek als eerste boven de korrel verschijnen. Zo niet opnieuw beginnen.
2. Boven in de schijf aanzetten, drukpunt nemen en vasthouden. Tijdens het vasthouden langzaam de spierspanning in de arm verlagen, terwijl de punt van de driehoek verschijnt. Laat het wapen indalen tot onder de zwarte driehoek. Ondertussen langzaam de druk op de trekker verhogen. Het schot mag vallen zodra richtmiddelen horizontaal onder de zwarte driehoek zichtbaar worden. Let op dat er alleen geschoten wordt als de keep precies horizontaal zichtbaar is. Stop zodra je merkt dat de keep en korrel niet horizontaal of in het midden zijn. Het indalen moet tot onder de zwarte driehoek gebeuren. Let op, bij doorschieten afzetten, en niet liften.

zwart visueel.
Ø 60 mm



Zwart visueel.

Doel; het leren omgaan met de 'bewegingsruimte' zonder puntentelling.

Schieten zoals geleerd is.

Alle aandacht aan de techniek van het schieten van dat ene schot geven.

Groepjes van 10 schoten op de schijf waarbij het groepje zo klein mogelijk moet worden.

De opdracht is om de groepjes steeds iets kleiner te krijgen.