

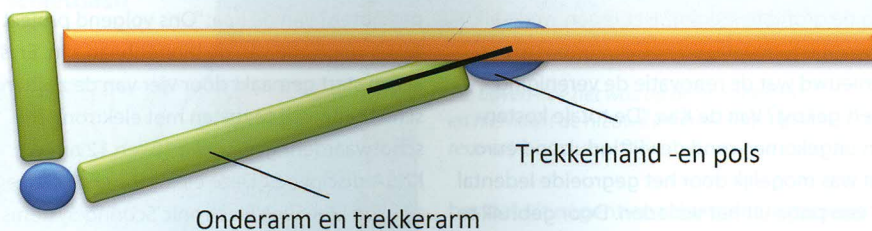


Een artikel vertaald uit de Deutsche Schützenzeitung, het bondsmagazine van de Deutscher Schützenbund.

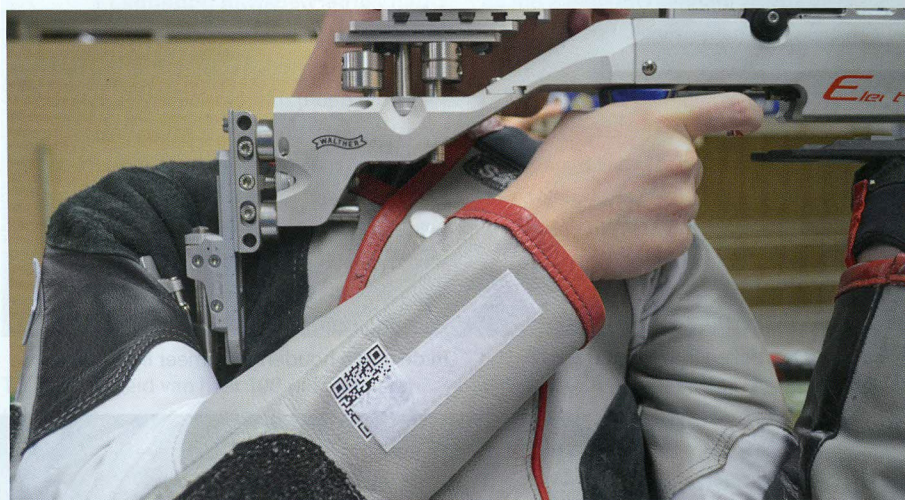
Tekst en fotografie → Achim Veelmann Vertaling → Jo Frings

De lengte van de kolf en de plaatsing van de trekkerhand zijn van elkaar afhankelijk

In deze uitgave wil ik het hebben over de instelling van de kolf­lengte in ver­houding tot de positie van de trekker­hand. Hoe wordt de kolf­lengte bepaald en waarop moet daarbij gelet worden? In tegen­stelling tot vroeger is er tegen­woordig het een en ander veranderd.



In het bovenaanzicht en het zijaanzicht mag de pols niet geknikt zijn.



In het verleden werd het sportgeweer bij de sportschutter in de elleboogholte geplaatst en omvatte hij met zijn trekkerhand de greep. Dit was jarenlang de manier om grofweg de kolf­lengte te bepalen zonder te kijken hoe de hand de greep omsloot. In die tijd bestond er ook nauwelijks de mogelijkheid om de kolf­lengte individueel aan te passen.

De industriële ontwikkelingen geven ons tegenwoordig de mogelijkheid om de kolf­lengte voor iedere sporschutter individueel in te stellen en aan te passen. Hierbij kunnen wij gebruik maken van de diagrammen die voortkomen uit de elektronisch gemeten

Eerst moet de positie van de trekkervinger, en daarna de lengte van de kolf gecontroleerd worden.

De kolf­lengte kan met enkele eenvoudige handelingen aangepast worden.



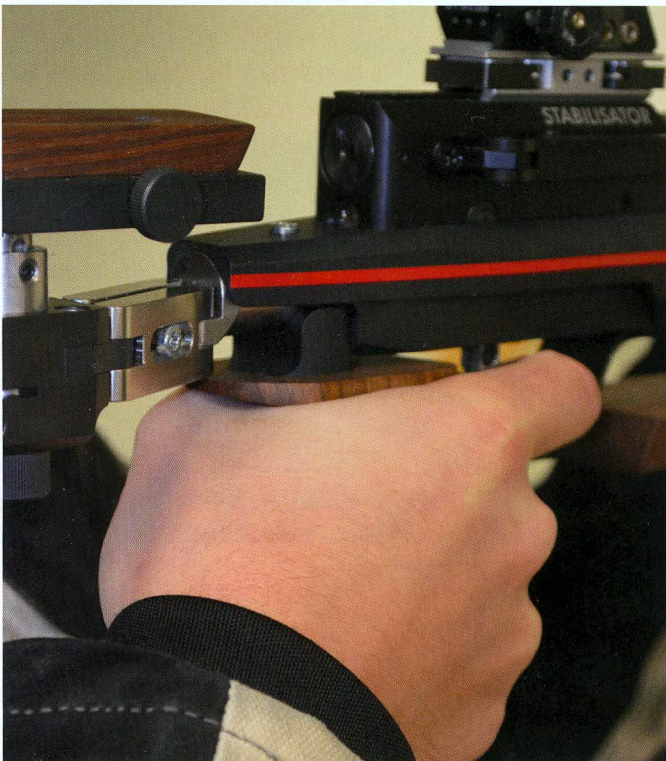


De trekkervinger moet onder een hoek van 90 graden op de trekkerschoen geplaatst worden.



De trainer controleert de druk van de trekkerhand op de greep.

De arm moet tijdens de aanslag een natuurlijke en spanningsvrije houding innemen.



trekkerweg-analyse (Scatt). Mijn aanbeveling is dat er niet gekeken wordt naar slechts één maar naar meerdere metingen. Indien er bij een rechtshandige schutter, bij het lossen van het schot, steeds een beweging naar links plaatsvindt, moet er als eerste gekeken worden naar de plaatsing van de trekkervinger op de trekkerschoen. Wordt er werkelijk met de trekkervinger op de trekkerschoen een druk naar links uitgeoefend, dan moet de trekkerschoen ten opzichte van de pistoolgreep nieuw afgesteld worden. Indien de trekkerschoen niet meer verder in te stellen is, zal de trekkerhand de greep niet perfect kunnen omvatten; de druk in de schouder is dan hoog en de trekkerarm is niet vrij van spierspanning.

Nu moet de kolf ingekort worden. Gezien vanaf het boven- en zijaanzicht moet de pols recht op de onderarm staan. Mag dus niet geknikt zijn. Hierdoor wordt voorkomen dat er door de pols en de hand zijdelingse druk op de greep wordt uitgeoefend.

Bij alle gangbare systemen is het mogelijk om de lengte van de kolf met een paar eenvoudige handelingen aan te passen. Millimeter voor millimeter wordt de kolf lengte zolang aangepast totdat de trekkervinger onder een hoek van 90 graden op de trekkerschoen geplaatst kan worden. Hieruit volgt dat de trekkerhand constant dezelfde positie op de greep inneemt en deze stevig omsluit. De trekkerarm mag niet door spierspanning in positie gebracht of gehouden worden. De arm moet een natuurlijke en spanningsvrije positie innemen.

Hoe kan de trainer van buitenaf controleren of de druk in de schouder voldoende is? Eerst kijkt hij of de schouderhaak over het hele oppervlak stevig tussen biceps en schouder geplaatst is. Vervolgens controleert hij de druk van de trekkerhand op de greep. Hiertoe legt hij zijn hand over de trekkerhand van de sportschutter die de greep vasthoudt en probeert hij diens vingers van de greep los te trekken. Wanneer de sportschutter de greep stevig omsluit zal het hem niet lukken de hand van de greep los te krijgen.

Een goede manier om de positie van de trekkerhand voortdurend te controleren is door foto's te maken van de trekkerhand aan de greep. Hoe kan de trainer dit doen? De camera wordt op een statief gemonteerd en ingesteld op de trekkerhand. Vervolgens neemt de trainer, tijdens meerdere aanslagen, foto's van de positie van de trekkerhand aan de greep.

De foto's worden op een laptop of PC geladen en kunnen dan bekeken worden. Doordat de trainer, samen met de sporter, de foto's snel achter elkaar, net als in een tekenfilm, afspeelt valt het meteen op indien de trekkerhand steeds verschillende posities aan de greep inneemt. Soms vertellen sportschutters dat zij hun geweer bewust moeten vasthouden om te voorkomen dat het niet van de bovenarm afglijdt. Hier moet de trainer eerst de stevigheid aan de greep controleren om vervolgens met de bovengenoemde fotomethode de verschillende posities van de trekkerhand vast te leggen. Indien er op de foto's grote verschillen te zien zijn is het aan te bevelen om de kolflengte aan te passen. Maar ook hier de aanpassing slechts stukje bij beetje uitvoeren totdat de optimale positie van de trekkerhand aan de greep en een stevig contact van de schouderhaak aan de bovenarm is bereikt. Ik hoop dat ik jullie met mijn tips geholpen heb om het belang van een juiste instelling van de kolflengte duidelijker te maken. Veel plezier met jullie training. ■



De schouderhaak moet over de hele oppervlakte stevig tussen biceps en schoudergewricht geplaatst worden.



De foto's worden op de monitor bekeken als een tekenfilm. Snel achter elkaar, zodat het een film lijkt.