

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

Tekst en fotografie → Thomas Themselfeldt Vertaling → Jo Frings

Trainen op een witte schijf of oefenschijf met balk

Doel van de training: het verder verbeteren van het richtproces, het verbeteren van de trekkertechniek. Hoe? Door bij het omhoog brengen van het pistool bewust de trekkervinger op de trekkerschoen te plaatsen. Het laatst juiste moment om de trekkervinger te plaatsen is net vóór het inzakken op de schijf. Bij het stilhouden van het pistool in het richtgebied, heel bewust, de druk op de trekker opvoeren totdat het schot breekt. Daarbij steeds het richtbeeld blijven controleren.

De trainingsopdracht "schieten op een witte schijf" helpt weliswaar om de techniek te verbeteren, maar is uiterst saai en gaat snel vervelen. Om toch gefocust te blijven op het doel van de training, namelijk het verbeteren van de trekkertechniek, is het aan te raden om tijdens deze training afwisselend schijven met verschillende spiegels te gebruiken (driehoek, brede balk, enzovoorts).

Schieten op een standaard pistoolschijf zonder de treffers te controleren

Schijf niét terughalen!

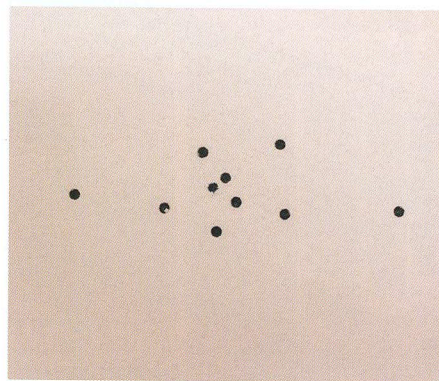
De oefening: bij elke training vóór het begin van de training en ook tijdens de training steeds de positie vóór de schijf blijven controleren. De trekkervinger bewust op de trekkerschoen plaatsen bij het omhoogbrengen van het pistool of uiterlijk voordat u begint met inkomen op de schijf. Tijdens het houden van het wapen in het richtgebied bewust de druk op de trekkerschoen verhogen totdat het schot breekt. Tijdens het opbouwen van de druk en het lossen van het schot het richtbeeld blijven controleren.

Schieten met treffercontrole

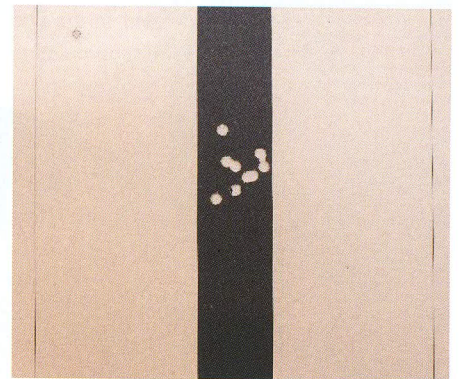
Na elk schot de schijf terughalen

De oefening: trekkervinger bewust op de trekker plaatsen, richtbeeld blijven controleren, schot afgeven en het schotbeeld vergelijken met het verwachte resultaat. De nadruk ligt hier op het telkens gelijkmatig afgeven (lossen) van het schot.

Liggen de schoten buiten de loodrechte as, dan is dit een aanwijzing dat er fouten gemaakt zijn bij het uitvoeren van de trekkertechniek of bij het vasthouden van de greep.



Op deze schijf liggen de schoten goed binnen de verticale zwarte balk. Hier kunt u er vanuit gaan dat de trekkertechniek evenals de richttechniek deugdelijk zijn uitgevoerd.



Zoals hier te zien: de cyclus van het afgeven van een schot is verdeeld in periodes.

Vorbereitungsphase	=	voorbereidingsperiode
Auftaktphase	=	startperiode
Arbeitsphase	=	werkperiode
Auslösephase	=	lossen van het schot
Nachziel- und Rückkehrphase	=	narichten en afzetten van het pistool

© DSB opleidingsmap, bladzijde 81

