

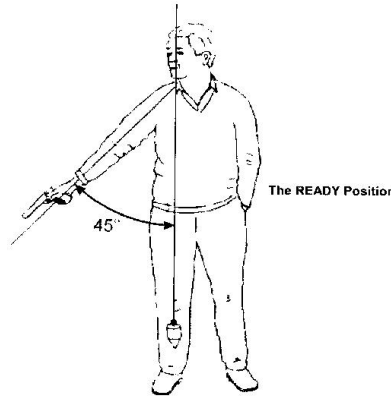
# De techniek in 25m snelvuurpistool

## 1. Beschrijving van de discipline

In deze Olympische discipline voor Heren (Disc 12 in België), moeten er per serie, vijf naast elkaar staande snelvuurschijven onder vuur worden genomen met elk één schot van op 25m. Het centrum van de schijven staan 75 cm van elkaar. Sinds 2005 dient er geschoten te worden met een standaard pistool in Cal .22LR voorzien van een trekkerdruk van 1000 gram (25m Rim Fire Pistol). De 60-schot wedstrijd is verdeeld in twee gelijke delen van 30 schoten. Elk deel bestaat uit 6 series van vijf schoten. Er zijn 2 series van vijf schoten te schieten in 8 Sec, 2 series van vijf schoten in 6 Sec en 2 series van vijf schoten in 4 Sec. Elke serie wordt op bevel geschoten zoals in duel. Er is één minuut voorbereiding, daarna komt het bevel “opgelet/attention” en draaien de schijven weg (of licht op rood). De start positie voor de schutter is in elke serie met het pistool op maximum 45° (“klaarstaande” houding). Na zeven seconden draaien de schijven weer naar voor (of licht op groen) en mag de schietarm naar boven gaan.



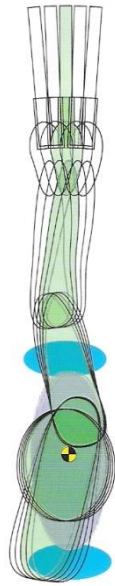
<http://en.wikipedia.org>



De “klaarstaande” houding (ISSF)

## 2. Noodwendigheden voor de schutter

De houding in snelvuurpistool is wezenlijk verschillend van deze uit precisievuur en is rigider dan die in alle vorige disciplines. Wapen, hand, schietarm, hoofd en bovenlichaam moeten één geheel vormen. De schietarm moet goed gefixeerd zijn in het schoudergewricht. Alleen zo verandert er niets gedurende de hele sequentie van vijf schoten, aan het mikbeeld, aan de opslag van het wapen en aan het opvangen van de terugslag. De voeten moeten wijder staan dan de schouders. Enerzijds om de plotse heffing van het pistool te controleren voor het eerste schot en anderzijds om een soepele draaiing toe te staan van het lichaam vanuit de enkels voor de volgende schoten. De rotatie van het lichaam wordt dus gestuurd door de spieren onder de knieën. Het ganse bovenlichaam (hoofd tot en met heupen) draait dus als één geheel om een verticale as terwijl de voeten blijven staan.

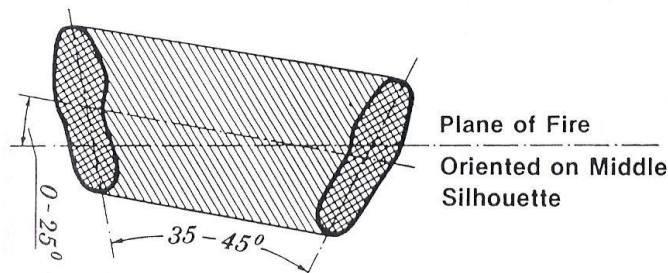


Blauw = immobiel(OPS)



(ISSF)

Het lichaam moet enigszins innerlijk gespannen staan om een snelle maar soepele uitvoering toe te laten. Het lichaam van de schutter is naar voor gericht (richting schijf), klaar om te reageren, de terugstoot op te vangen (zonder achteruit te bewegen) en door te draaien naar het volgende doel. De houding van de schutter moet kracht, dynamiek en vastberadenheid uitstralen.



Plane of Fire  
Oriented on Middle  
Silhouette

(AAY)

De uitlijning (stand) op de eerste schijf (meest rechtse voor een rechtshandige) of op de middelste schijf is een keuze die de schutter zelf moet maken. Voordeel om zich uit te lijnen op de eerste schijf is evident. Het eerste schot is het moeilijkste uit te voeren en heeft impact op de hele serie. Het voordeel om zich op de middelste uit te lijnen, is dat men zich niet veel moet draaien om de laatste schijven te bereiken. Het beste is om beide manieren uit te proberen en die met de beste resultaten te behouden.



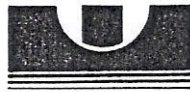
(OPS)

Uitlijning op de middelste schijf is een mogelijkheid

De factor tijd speelt hier een grote rol. Acht, zes of vier seconden om vijf schoten te schieten is weinig tot zeer weinig gezien er ook nog een verplaatsing van de schietarm uitgevoerd moet worden tussen elke schijf. Reactiesnelheid, timing, coördinatievermogen (levert snelheid& precisie) en stabiliteit beslissen hier omtrent het succes in deze discipline. Corrigeren tijdens het schieten is quasi onmogelijk. De schutter moet de techniek 100% onder controle hebben vooraleer hij een goede serie tegen tijd kan uitvoeren.

Mislukt het eerste schot dan is dit meestal de voorbode van een slechte serie. Het eerste schot is wel het moeilijkst te schieten. De bewegingsafstand vanuit 45° is langer dan deze naar de volgende schijven. De schutter moet het snel kunnen schieten om geen tijdshypothec te leggen op de nog te schieten schijven. Het eerste schot moet perfect uitgevoerd kunnen worden, want fouten worden meestal doorgegeven naar de volgende schijf gezien er geen tijd/mogelijkheid is tot correctie. Zoals in duel, moet de actie op de trekker beginnen nog voor de mikorganen in de mikzone staan. Dit is de enige manier om op tijd te komen en een geleidelijke opbouw van de druk te garanderen. Het heffen van de arm moet dus gepaard gaan met het opbouwen van de druk. Idem voor het mikken. De mikorganen moeten opgevangen worden door het oog, nog voor deze in de mikzone staan. Zo kan men deze lijnen, zodat ze in perfecte stand in de mikzone komen te staan. Zo gaat er geen tijd verloren.

De mikorganen moeten ook groot genoeg zijn om ze gemakkelijk en snel te kunnen oplijnen. Yur'yev stelt voor om een brede korrel te gebruiken, tussen 2,75 à 3,5 mm en een keep die dubbel zo breed is als de korrel gezien door de keep.



1:2

(AAY)

Zoals bij duel & standaardpistool, moet het wapen feilloos werken in combinatie met de munitie. Meerdere haperingen zijn fataal voor de wedstrijdsscore. Alle stappen in de voorbereiding van een serie, moeten minutieus gecontroleerd.

### 3. Techniek in snelvuurpistool

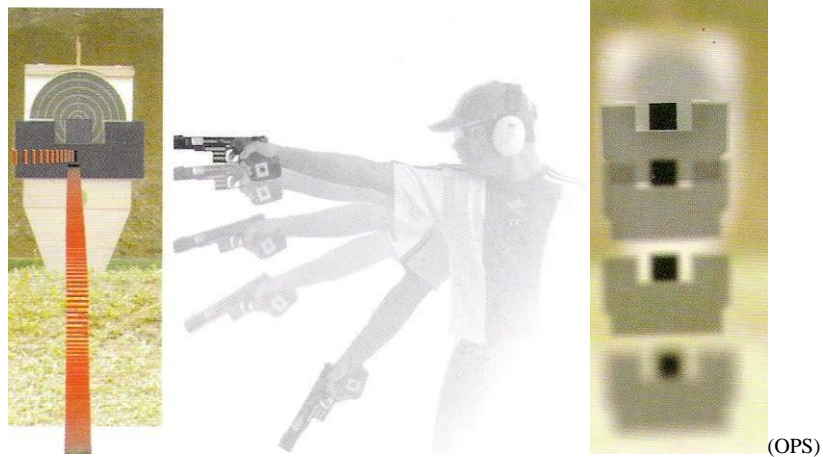
#### 3.1. Voorbereiding van de schotsequentie

Voor het bevel “opgelet/attention” wordt de bewegingssequentie herhaald en de schootspositie voor de eerste schijf ingenomen. Dit om de hoogte van de schijven en de bewegingsboog vast te leggen. Nadien wordt vanuit de eerste schijf de schietarm in 45° gebracht.



#### 3.2. Het eerste schot

De uitvoeringstechniek verschilt niet van deze uit het snelvuur (duel), alleen is de snelheid iets hoger natuurlijk anders komen we te laat om de serie volledig af te maken. In de opwaartse beweging worden de mikorganen opgevangen en de druk op het hardpunt opgevoerd zodat het schot vertrekt als de korrel in de mikzone komt.



Nadat de terugslag van het wapen is opgevangen, wordt de horizontale beweging ingezet naar de tweede schijf.

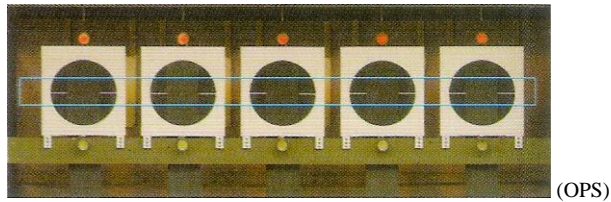
Timing voor het eerste schot:

8 Sec serie: 2.2 à 2.4 Sec;

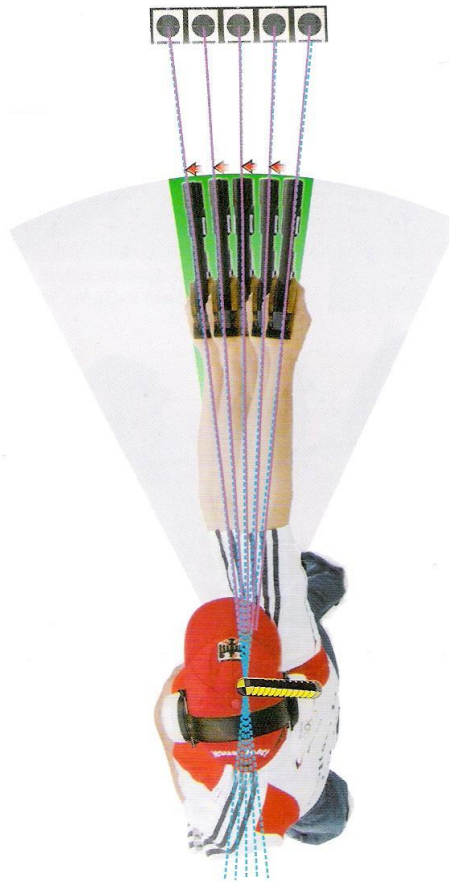
6 Sec serie: 1.8 à 2.0 Sec;

4 Sec serie: 1.4 à 1.6 Sec.

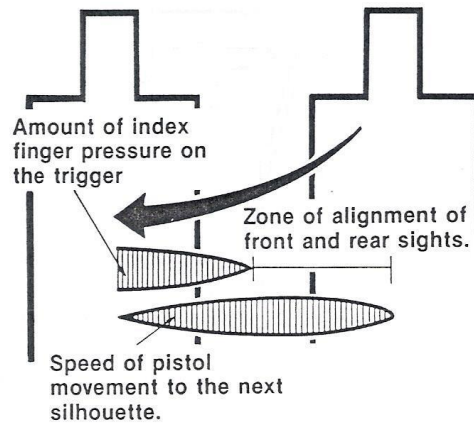
#### 3.3. De volgende schoten



De horizontale verplaatsing voor de korrel is klein, ongeveer 3,5 cm per schijf. Het bovenlichaam draait als één geheel rond zijn as door toedoen van de spieren van het onderbeen. Je kunt dit vergelijken met het draaien van een geschutstoren van een gevechtstank. Het onderstel blijft staan terwijl de toren met het kanon draait.

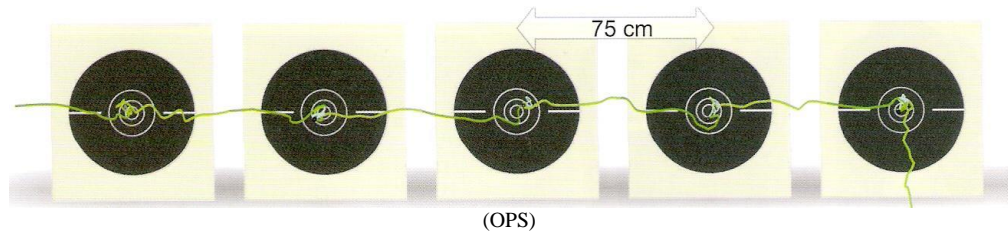


De snelheid van de beweging is variabel: eerst versnellen vanuit de geschoten schijf om daarna direct terug te af te remmen in de volgende schijf. Dit om bij stilstand het schot te kunnen afgeven. Vanaf het begin van de kleine verplaatsingen wordt de trekker naar voor begeleid en direct teruggenomen tot op het hardpunt. Tezeldertijd worden de mikorganen terug gelijnd. In de volgende schijf komende, wordt de druk op het hardpunt terug opgevoerd terwijl de perfect gelijnde mikorganen het centrum van de mikzone naderen.



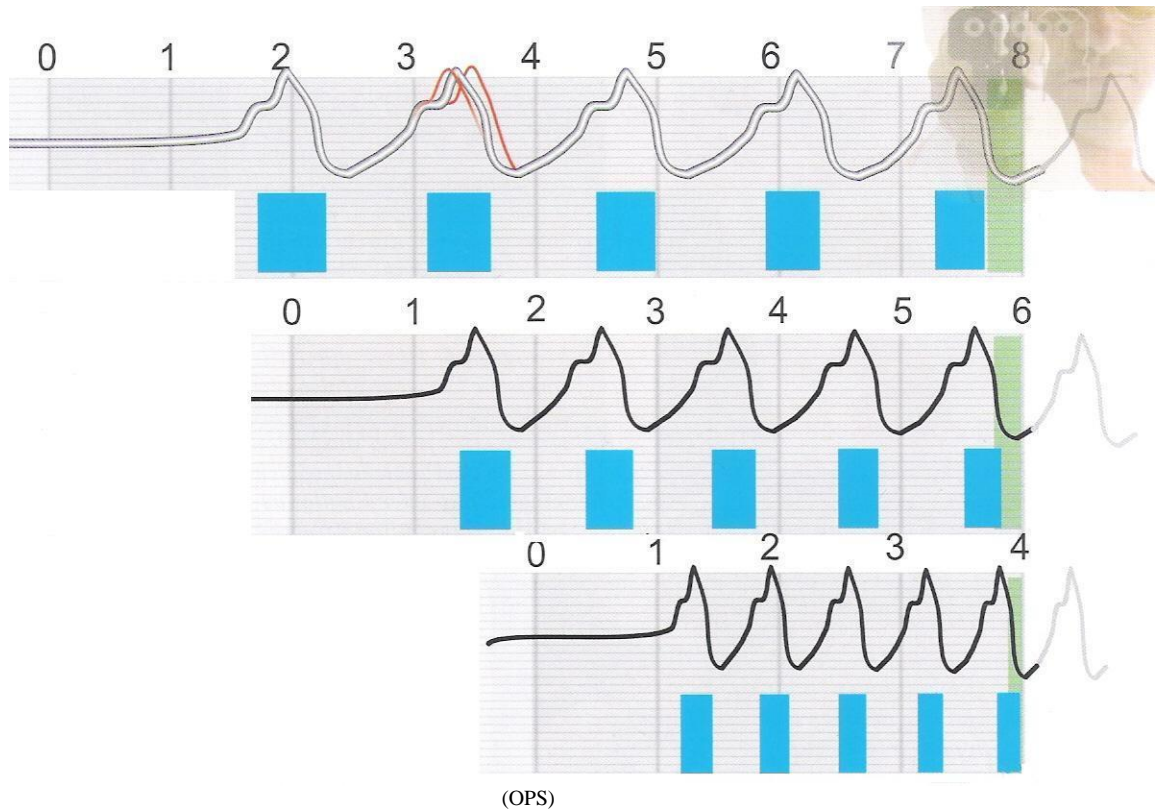
(AAY)

De volgende schoten worden dus niet zomaar gelost in het passeren van de volgende schijven. Op elke schijf wordt er kortstondig halt gehouden om een precies schot af te geven. Dit is hieronder te zien op de beelden van een SCATT-opname.



(OPS)

Het drukverloop op het trekkermechanisme is ritmisch met de beweging van schijf naar schijf. In elke serie probeert men toch enige reserve tijd te hebben over te hebben (groen kleur). In het blauw het tijdsbestek waarin het schot moet vallen.



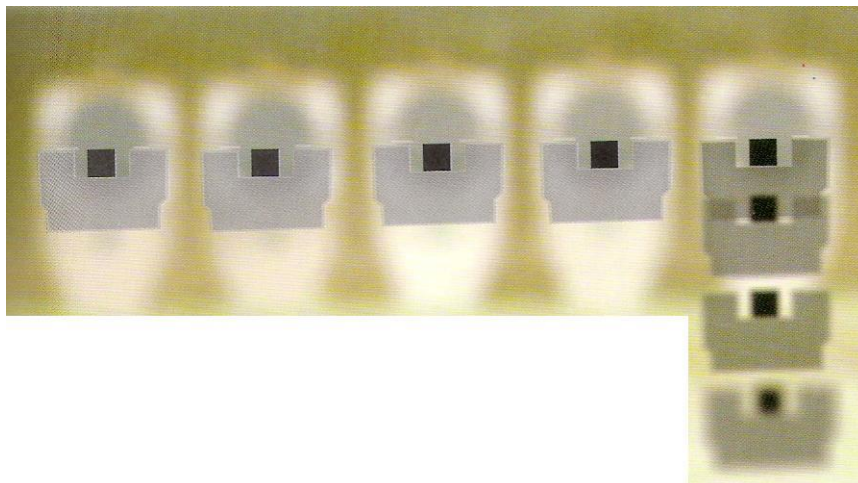
Cadans voor de volgende schoten:

8 Sec serie: 4 x +/-1,2 Sec;

6 Sec serie: 4 x +/-0,9 Sec;

4 Sec serie: 4 x 0,55 Sec. (OPS)

Het mikoog blijft bij de korrel blijven gedurende alle volgende schoten. Het perifere zicht zorgt voor de richting waar de horizontale verplaatsing naar toe moet gaan.



Het namikken na het vijfde schot gebeurt op een zogenaamde zesde imaginaire schijf.



#### 4. Factoren tot succes

Het constant houden van de relatieve plaats van de korrel t.o.v. het oog is cruciaal. Dit kan alleen als gans het bovenlichaam roteert als één geheel. De schietarm en hoofd moeten samen draaien. Enkel hierdoor blijft het beperkt mikbeeld steeds constant ook al draait het lichaam. Menig schutter brengt zijn kaak tegen het schoudergewricht. Dit accentueert ook de compactheid van de houding en komt de opvang van de terugslag ten goede.

Het is evident dat de druk op de pistoolgreep gedurende gans de serie gelijk moet blijven, zo niet ontstaat er beweging op de korrel in de keep. De druk op de greep is ook hoger dan bij precisievuur ten einde controle over het wapen te behouden tijdens de bewegingen en de opvang van de terugslag.

Snelkracht en de juiste lichaamspanning zijn nodig om, snel tot zeer snel, de bewegingen & het schieten tot een goed einde te brengen. Daarvoor is een goede lichaamsconditie onontbeerlijk.

Om deze discipline goed te kunnen uitvoeren is een perfecte technische bagage onontbeerlijk. Daarenboven vraagt ze enorm veel training om de hele coördinatie ook snel te kunnen uitvoeren. Korte reactiesnelheid & een goed ritme zijn essentieel voor een perfecte uitvoering.



## Geraadpleegde bronnen

Nr	Bron	Afkorting
1	Brochure “ <b>Tips bij het precisieschietsen</b> ”, door Serge Ottevaere, editie Jan 97, Koninklijke Karabiniers van Groeninge Kortrijk	SO
2	“ <b>Competitive Shooting</b> ” by A.A. Yur’yev, English translation by NRA, fourth printing, May 1993, ISBN 0-935998-53-5, Washington D.C.	AAV
3	“ <b>Official statutes Rules and Regulations</b> ” by ISSF, Edition 2013, First printing, 11/2012, <a href="http://www.issf-sports.org/">http://www.issf-sports.org/</a>	ISSF
4	“ <b>The Fundamentals of Olympic Pistol Shooting</b> ” by ZeljkoTodorovic, <a href="http://www.issf-academy.com">http://www.issf-academy.com</a>	ZT
5	“ <b>Olympisches Pistolen Schiessen</b> ” von Heinz Reinkemeier& Gaby Bühlmann (ISBN 3-9809746-6-9, Verlag MEC GMBH, D-44143 Dortmund)	OPS
6	“ <b>Sportschietsen</b> ” & “ <b>Pistoolschietsen</b> ” door Roger Adriaens	RA
7	“ <b>Guide pédagogique de l’initiateur</b> ” par la Fédération Française de Tir	FFT
8	Article “ <b>The Hitchhikers Guide to ISSF 25m Standard Pistol</b> ” by Warren Potter on <a href="http://www.pilkguns.com">http://www.pilkguns.com</a>	WP
9	Article “ <b>Pistol lifts</b> ” by Keith Sanderson on <a href="http://www.usashooting.org">http://www.usashooting.org</a>	KS
10	Article “ <b>Lift, aiming and trigger pull</b> ” by Vladimir Chichkov on <a href="http://www.usashooting.org">http://www.usashooting.org</a>	VC