

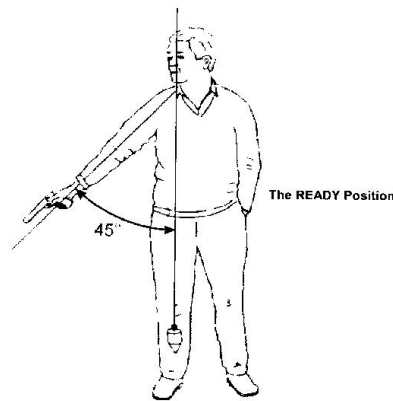
De techniek in 25m standaardpistool

1. Beschrijving van de discipline

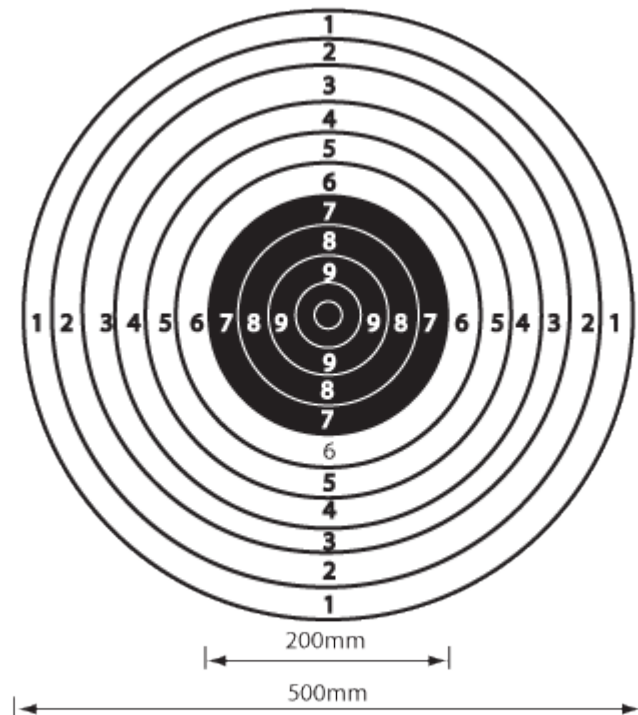
De discipline “Standaard pistool”(Disc. 14 in België) is een internationale 25m discipline(ISSF), maar enkel voor Heren. Het is een 60-schot wedstrijd uitgevoerd op een 25m precisie schijf en bestaat uit drie gedeelten van 20 schoten in Cal. .22LR. Ieder deel bestaat uit vier reeksen van vijf schoten:

- Precisie gedeelte: vier reeksen van vijf schoten in 150 Sec.
 - Snelvuur gedeelte 20 Sec: vier reeksen van vijf schoten in 20 Sec op één schijf.
 - Snelvuur gedeelte 10 Sec: vier reeksen van vijf schoten in 10 Sec op één schijf
- De twee snelvuur gedeelten starten vanuit de “klaarstaande” houding en worden uitgevoerd op bevel zoals in duel.(ISSF)

Deze discipline is dus een combinatie van precisie en snelheid.



De “klaarstaande” houding(ISSF)



De 25m precisie schijf(ISSF)

2. Noodwendigheden voor de schutter

Wat het precisiegedeelte betreft, is de tijd om te schieten gehalveerd in vergelijking met het precisiegedeelte van de discipline sportpistool (zie Par. 2.2.1.). Elke schot moet perfect worden voorbereid (fysisch & mentaal) zodanig dat alle elementen voorhanden zijn voor een goede uitvoering. Elke beweging moet kunnen resulteren in een goed schot. Een strikte timing moet gevolgd worden wil men niet in tijdsnood komen voor het laatste schot van de serie. Per halve minuut dient men een schot te schieten: een normale schotsequentie neemt ongeveer 12 seconden in beslag en er zijn 18 seconden voor rust/evaluatie & voorbereidingstijd van het volgende schot.

Gezien we schieten op een precisieschijf, kunnen we profiteren van het witte gedeelte van de schijf om te mikken zodat we veel contrast hebben. De mikzone kan dus onderaan in de schijf, onder het visueel genomen worden.

In de snelvuurgedeelten is de schutter verplicht, om na het eerste schot, in de schootpositie te blijven staan om de resterende schoten op tijd te kunnen schieten. De aanvang van deze discipline is gelijklopend met duel, behalve dat er meer tijd is om het eerste schot perfect te schieten. Om de ander schoten te vuren, dient de schutter na elk schot de trekker te hernemen, de mikorganen opnieuw te centreren en deze laatste terug te voeren in de mikzone.

De schootpositie (stand & houding van de schutter) in de snelvuurseries is gelijklopend met deze uit duel. De schutter kan niet veroorloven om op zijn gemak te staan zoals in precisie schieten. Gezien de schutter na elk schot snel terug op doel moet komen, moet zijn lichaam naar voor (richting doel) gericht zijn. Hij moet immers de terugslag opvangen, het wapen onder controle houden, de mikorganen hercentreren en het doel terug engageren (trekker naar voor laten gaan en hernemen). Hiervoor moet het gewicht van de schutter op beide voeten gelijk zijn of meer op de voorste voet. Het gewicht moet ook meer op de voorvoet komen dan op de hielen.

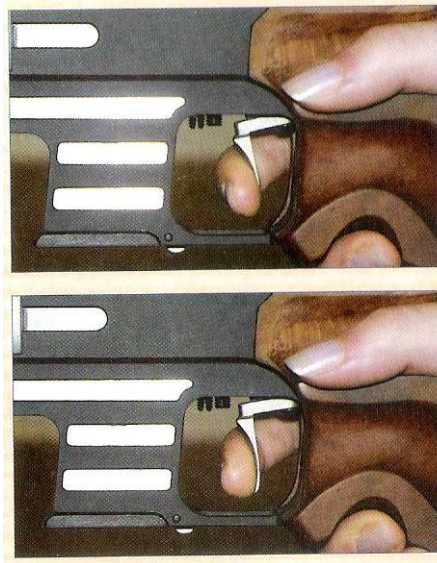
In de 20 Sec series is een gecontroleerde ademhaling nodig. Het stoppen met ademen is zeker geen optie want er zal zeker een zuurstof schuld ontstaan. Wat minstens leidt tot concentratieverlies. Een 10 Sec serie kan volledig schieten tijdens een adempauze of een halve ademhaling.

Nog meer dan in duel (zie paragraaf 3.2.) moet het wapen-munitie systeem feilloos werken in de snelvuur series. Er is geen tijd om te verhelpen aan haperingen.

3. Techniek in het snelvuurgedeelte van standaardpistool

Het hernemen van de trekker

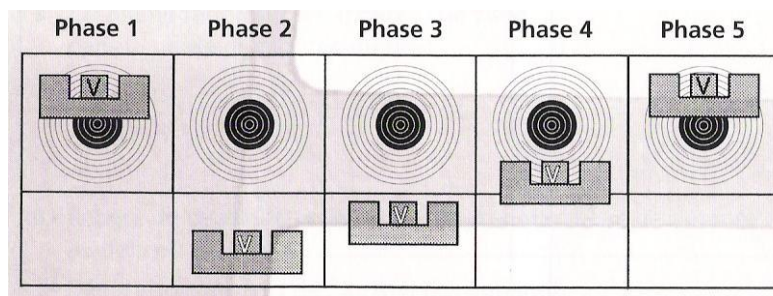
Het terug in werking stellen van het trekkermechanisme kan slechts plaats vinden als de trekker voldoende ontspannen wordt. De schutter moet dus de druk die hij uitoefent op de trekker met zijn wijsvinger, verminderen zodat deze terug naar voor komt. Dit moet gebeuren **zonder de trekker los te laten**. Direct daarna moet de druk terug opbouwt worden tot aan het harde punt ten einde het volgende schot voor te bereiden.



(FFT)

Het hernemen van de miklijn

Bij het vertrek van het schot, ondergaat het wapen een achterwaartse beweging die de lijning van de richtmiddelen kan verstoren. De schutter dient de miklijn te herstellen samen met het hernemen van de trekker met zijn wijsvinger.



(FFT)

Fase 1

Na het vertrek van het schot is het wapen onderhevig aan een achterwaartse beweging en het maakt een opwaartse beweging (spronghoek). De schutter houdt de trekker vast.

Fase 2

Bij het naar beneden brengen van het wapen, centreert de schutter opnieuw de miklijnen herneemt hij tegelijkertijd de trekker terug tot aan harde punt.

Fase 3

Terug in de mikzone komende, verhoogt de schutter opnieuw geleidelijk de actieve druk op de trekker. Hierbij is hij zeer waakzaam de miklijn niet te verstoren.

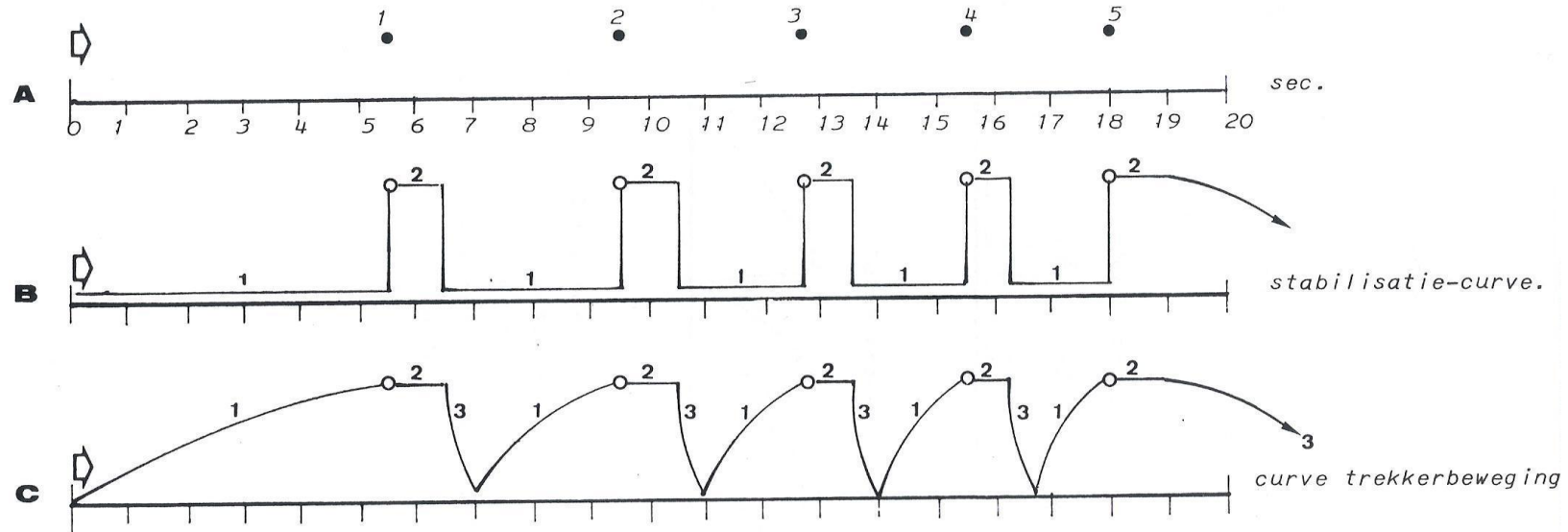
Fase 4

Einde van de actie op de trekker: het schot vertrekt tijdens de stabilisatie in het centrum van de mikzone.

Fase 5

Na het vertrek van het schot springt het wapen terug omhoog in de positie voor een nieuwe sequentie.

STANDAARD PISTOOL (disc.14)
ritme en coördinatie reeks 20 sec.



A-Schotritme in 20 seconde.

B-Richtbewegingen.-1. stabiliseren.

-2 narichten.

C-Adrukbeweging -1 progressieve drukopbouw.

-2 stoppen trekkerbeweging.

-3 lossen trekker voor herbewapening.

(RA)

20 Sec snelvuur

20 Sec is veel tijd om vijf schoten te schieten. Het is mogelijk om het eerste schot goed en kalm uit te voeren. Men kan eerste schot beschouwen als een snelle precisie uitvoering. De ander vier schoten kunnen gemakkelijk met een niet gehaaste timing afgewerkt worden. (WP)

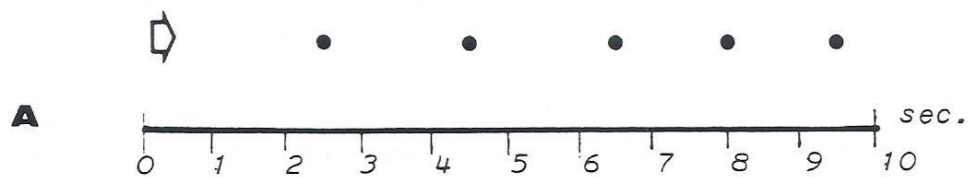
Het is zeer belangrijk om een goede coördinatie te verwezenlijken tussen de armbeweging, centreren van de mikorganen en de actie op de trekker.

10 Sec snelvuur

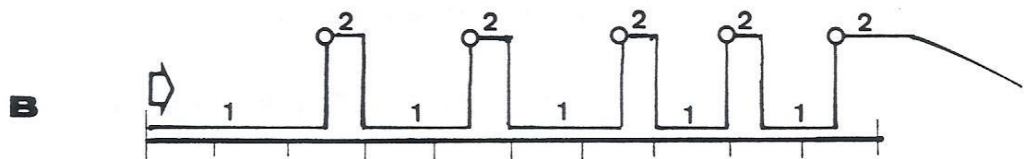
In dit segment van de wedstrijd men mag geen tijd verliezen. De lijning van de mikorganen in de mikzone is belangrijker dan de exacte plaats van de mikorganen in de schijf. Het belangrijkste is een goede actie op de trekker: geleidelijk constant verhogend (WP). Hieronder een schematische voorstelling van een 10Sec serie. (RA)
Voor het eerste schot is er speling tussen 2,5" à 3,5 Sec. Met een constant interval van 1,5" per schot komt ook aan 9,5"

STANDAARD PISTOOL (disc. 14)
ritme en coördinatie reeks 10 sec.

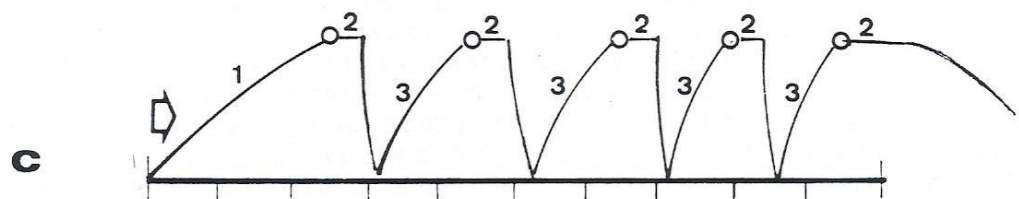
Schot ritme



Stabilisatie-curve.



Curve trekkerbeweging.



A-Schot ritme in 10 seconden.

B-Richtbeweging.-1.stabiliseren.

-2.narichten.

C-Afdrukbeweging.-1.progressieve drukopbouw.

-2.stoppen trekkerbeweging.

-3.lossen trekker voor herbewapening.

(RA)

4. Factoren tot succes

In vergelijking met duel moet men preciezer te werk gaan. De scoringsringen zijn immers maar half zo breed. Na elk schot moet er perfect teruggekeerd (stand keep-korrel) worden naar de mikzone. Het hardpunt moet zuiver overwonnen worden. Enkel schutters die voldoende ervaring hebben in precisie schieten kunnen succesvol zijn in deze discipline. Een goede trekker controle is onmisbaar. Om deze discipline aan te leren, is het best te beginnen zonder timing en aanvankelijk per twee schoten. Slechts zo kan men het hernemen van de trekker en de miklijn aanleren. Als de techniek per twee schoten goed gaat kan men de tijd geleidelijk gaan beperken. Daarna kan men het aantal schoten opdrijven.

De arm (en ook het lichaam) moet in de juiste spanning verkeren (niet verkramp) om de terugslag correct op te vangen. Die spanning moet steeds weer gelijk zijn voor elk schot zodat het wapen dezelfde opsprong maakt en er een regelmatig schietritme kan opgebouwd worden. Een gelijk ritme voor elk schot is maatstaf voor een regelmatige, standvastige uitvoering van de techniek. Het is van belang een eigen ritme te ontwikkelen en deze op wedstrijd te handhaven. Niet mee schieten met de concurrentie is de boodschap.

Het eerste schot moet perfect uitgevoerd worden. Verkwanselt de schutter het eerste schot, dan is meestal de hele serie om zeep. De opperste concentratie is nodig om het eerste goed uit te voeren. Ook voor de volgende schoten moet de concentratie bij de vorming van de opeenvolgende mikbeelden blijven.

Na elk schot moet er nagemikt worden (Follow Through). De neiging bestaat om zo snel mogelijk naar het volgende te gaan, maar dit is een fout.

Een goede fysieke conditie is noodzakelijk om geen ademhalingsproblemen te ondervinden. Het inoefenen van een goed ademhalingsritme is essentieel.