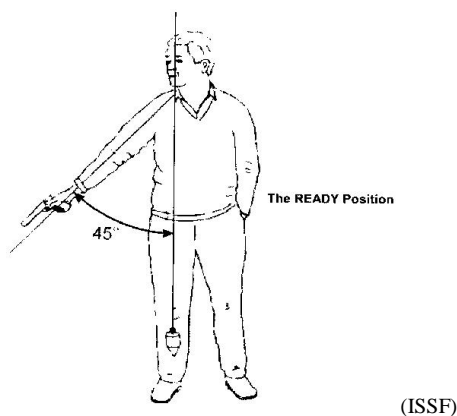


## Techniek in het 25m snelvuur (Duel)

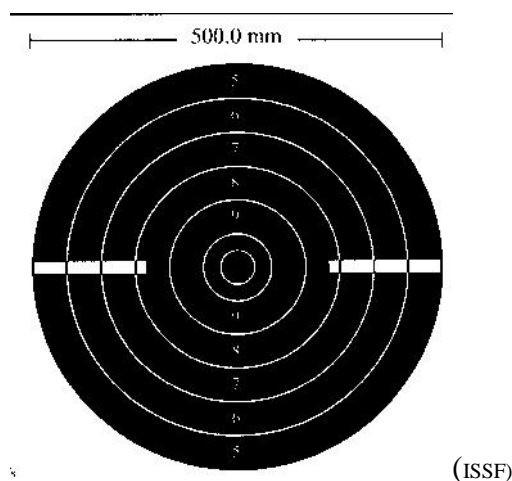
### 1. Beschrijving van de discipline

Het snelvuur (ook duel genoemd) is een onderdeel in de discipline sportpistool in licht, zwaar en super kaliber (respectievelijk Disc. 16-13-17 van VSK). Enkel de Disc. 16 (25m Pistol in ISSF) is een Olympische discipline, maar enkel voor Dames. Een serie snelvuur bestaat uit vijf schoten die op een snelvuur schijf worden gevuld. Per serie wordt de schijf 5 maal voor gedraaid gedurende 3 Sec, waarbij telkens één schot wordt afgevuurd, de tijd tussen twee verschijningen is 7 seconden. Het schieten begint vanuit de “klaarstaande” houding (arm in hoek van minder dan 45° met loodlijn), pas als de schijf begint voor te draaien (of groene licht gegeven is) mag het wapen omhoog gebracht worden. Voor elk volgend schot moet de schietarm in de “klaarstaande” houding omlaag gebracht worden en onbeweeglijk blijven tot de schijf weer voordraait (of groene licht aan gaat). Het wapen mag niet op de bank of schiettafel rusten tijdens de reeks. (ISSF)

De “klaarstaande” houding



De snelvuur schijf



De schijf is even groot als de 25m precisieschijf, doch heeft slechts vijf scoringsringen met de puntenzones 5 tot 10.

## 2. Noodwendigheden voor de schutter

In snelvuur moet de schutter schieten op bevel. Hij krijgt na het bevel "laden", 1 minuut om klaar te zijn met zijn voorbereidselen: laden van het pistool, aannemen van de juiste stand & houding en mentaal klaar te zijn om te reageren (juiste activeringsniveau). Na het bevel "opgelet" moet hij in de "klaarstaande houding" komen terwijl de schijf wegdraait. Vervolgens na 7 seconden, moet hij snel reageren op het beginsignaal (reactietijd zo kort mogelijk), want binnen de drie seconden moet het schot vertrekken, zoniet verliest hij 10 punten. Dit heeft tot gevolg dat een meer gerichte, alerte houding vereist is dan bij precisie schieten. Een zekere spanning in de arm- en schouderpijlen is nodig ten einde klaar te zijn om te reageren.

Doordat het wapen snel naar boven wordt gebracht dient de schutter een aangepaste houding aan te nemen. Zoniet kantelt het lichaam mee naar achter ten gevolge van de plotse actie van de schietarm, wat leidt tot ongecontroleerde bewegingen in de mikzone en meestal tot het passeren ervan met hoge schoten tot gevolg. De schutter dient iets breder te staan dan in precisie (5 à 10 cm) en het lichaam moet in de richting van de schijf neigen. Dit laatste wordt bereikt door de verdeling van het lichaamsgewicht op beide voeten te zetten of meer op de voorste voet. Dit komt neer op een meer rechte houding van het boven lichaam. Hierdoor komt de loodrechte uit het zwaartepunt van het lichaam dichter bij de voorste voet te liggen in vergelijking met de houding in precisievuur. De schutter dient ook meer op de voorste helft van de voet te steunen i.p.v. op de achterste helft. Dit veroorzaakt de nodige spanning in de beenspijlen teneinde goed in balans te blijven bij de plotse actie van de schietarm.

Het is van groot belang dat de schutter goed is uitgelijnd op zijn schijf want er is zeer weinig tijd om te corrigeren tijdens de uitvoering. Zijn stand & houding moeten toelaten om recht (zonder omwegen) en verticaal langs onder door het midden van de schijf naar het centrum te komen. Het is aangeraden de uitlijning grondig te controleren (met ogen dicht).

Pols en elleboog moeten onbeweegbaar blijven tijdens de uitvoering. De schutter moet direct het goede beperkte mikbeeld kunnen opvangen tijdens de schotsequentie. Het wapen dient iets steviger vastgegrepen te worden dan in precisie, gezien de plotse opwaartse beweging ervan. De opwaartse beweging van de schietarm wordt enkel uitgevoerd door de spieren van het schoudergewricht.

Het wapen (pistool/revolver) dient feilloos te functioneren: propere en geoliede beweegbare delen zijn een must, want elke hapering is er een teveel.

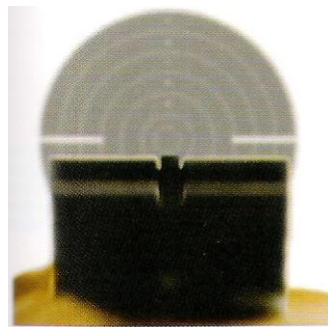
Het laden van het wapen dient met de nodige aandacht te gebeuren en elk aspect dient bewust gecontroleerd te worden: laden van juiste hoeveelheid munitie, het vastzetten van de lader in het wapen, het invoeren van de eerste patroon in de kamer (pistool) / het voordraaien van de juiste kamer (revolver), de veiligheid afzetten.

Om een goed schot te kunnen schieten binnen de drie seconden, dient de schutter de druk op de trekker te beginnen voor dat de mikorganen centraal in de schijf staan. Gebeurt dit niet dan is de kans groot dat de schutter de trekker plotseling zal overhalen en daardoor de korrel uit de keep zal trekken. Het is van groot belang dat de trekkervinger reeds contact maakt met de trekker op de juiste plaats voordat de schotsequentie begint. Er zijn schutters die reeds de voordruk nemen in de "klaarstaande houding". Dit is niet echt nodig maar is een mogelijkheid. Het gevaar bestaat dat dit in wedstrijdstandigheden leidt tot een "te

vroeg schot" bij het heffen van het wapen, omwille van bijkomende spanning in de spieren door de wedstrijdstress.

Doordat het begin van de opwaartse beweging een kleine contractie van de vingerspieren veroorzaakt, kan men zonder probleem, automatisch de voordruk overwinnen.

In tegenstelling tot de precisieschijf is de snelvuurschijf volledig zwart. De plaats van de mikzone uit het precisie schieten biedt ons hier geen voordeel. Gezien de noodzaak van een relatief snelle uitvoering en het feit dat het centrum van een bepaalde oppervlakte altijd aan te duiden is, wordt de mikzone centraal in de schijf genomen. Op de schijf staan trouwens twee horizontale hulplijnen. Het wapen wordt hieronder gepositioneerd. De mikzone wordt dus eigenlijk de onderste helft van de 10-ring. Dit betekent dat de schutter de hoogte instelling van zijn vizier dient aan te passen. Naargelang het type wapen en de diepte van het mikken van de schutter bij precisie, kan de regeling in het aantal nodige klikken verschillen.



(OPS)

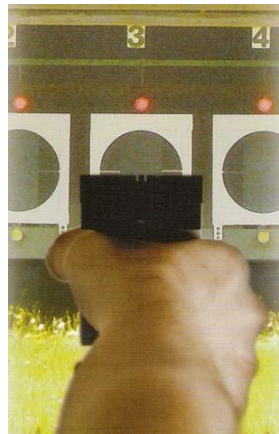
Het centreren van de korrel in de keep moet reeds beginnen voordat het wapen in de mikzone staat, idem voor de oriëntatie van het wapen in de schijf. Zoniet komt de schutter niet tot een perfect mikbeeld voordat de schijf terug wegdraait. De schutter is dus verplicht om lager voor de schijf te kijken. Hierdoor kan het oog de mikorganen opvangen voor hun aankomst in de schijf. Door de beweging ervan te volgen naar het centrum van de schijf, krijgt de schutter de gelegenheid om de mikorganen perfect te lijnen in elkaar en op de schijf. Zo kan het schot afgaan als de mikorganen in de mikzone staan. Door voor (& lager dan) de schijf te kijken kan men in zijn perifeer zicht nog altijd het beginsignaal waarnemen.

De schutter dient ook zijn ademhaling aan te passen aan het schietritme in de cyclus 3"-7". De ademhaling is immers de regulator van het schietritme. Op die manier wordt het tijdsinterval tussen twee schoten gevuld en kan er getimed gereageerd worden op het beginsignaal. De meeste schutters beginnen het heffen van de schietarm met een inademing. Dit is het meest natuurlijke, gezien het heffen van de arm een luchtledigheid creëert in het bovenste deel van de long en er dus zonder moeite automatisch lucht ingeademd kan worden. Maar het kan ook anders. Belangrijk is dat de schutter zijn eigen manier ontwikkeld en deze systematisch toepast.

### 3. De schotsequentie in snelvuur

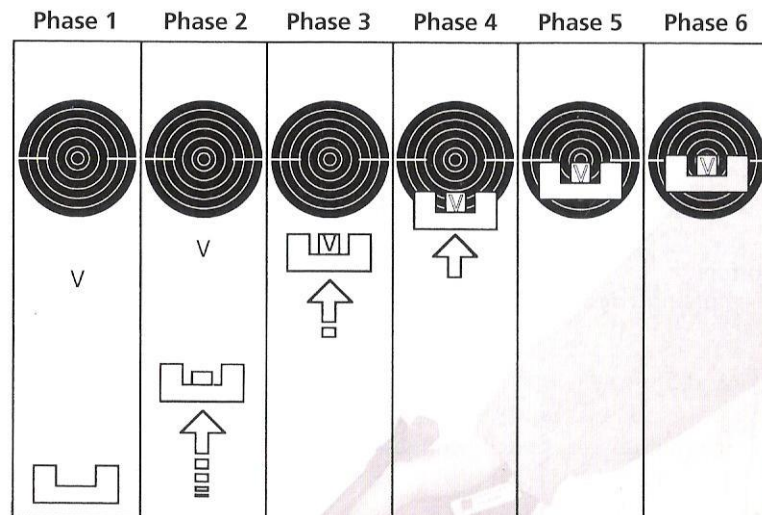
#### De voorbereidingsfase

Vooraleer de schotsequentie te beginnen krijgt de schutter 1 minuut om zich voor te bereiden. Enkel ogenblikken voor het bevel “opgelet/attention” neemt de schutter best de schootspositie aan in de schijf. Zo visualiseert hij zich waar het wapen naar toe moet en hoe het mikbeeld er moet uitzien. De pols wordt in de juiste hoek geblokkeerd vooraleer hij in 45° wordt gebracht.



(OPS)

Hieronder een schematische voorstelling en bespreking van de verschillende fasen in de uitvoering van een snelvuurschot:

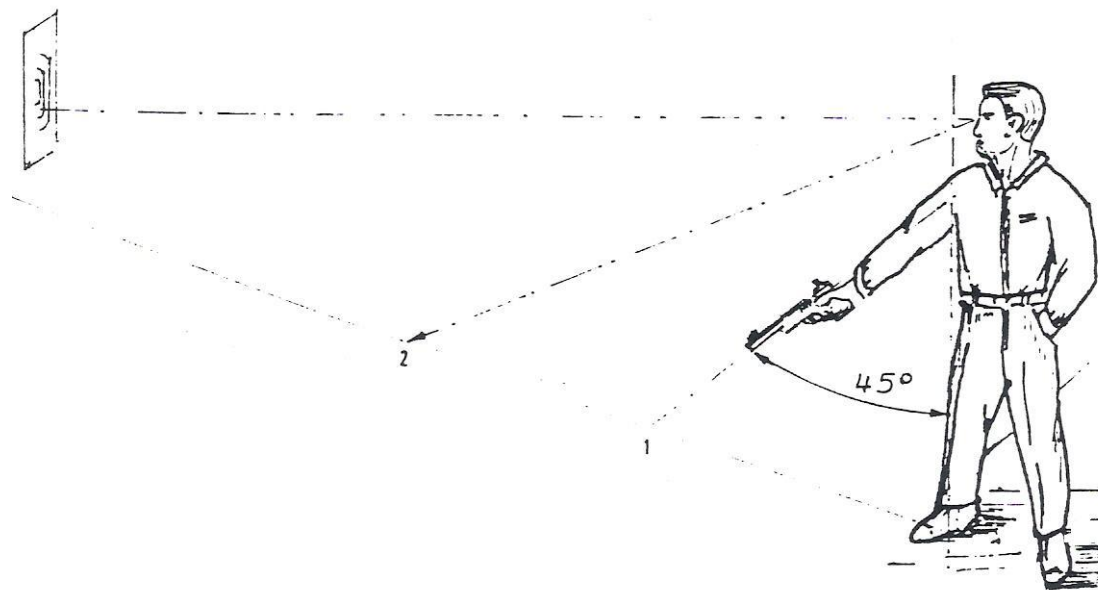


(FFT)

V = oogas

### Fase 1: Klaarstaande houding

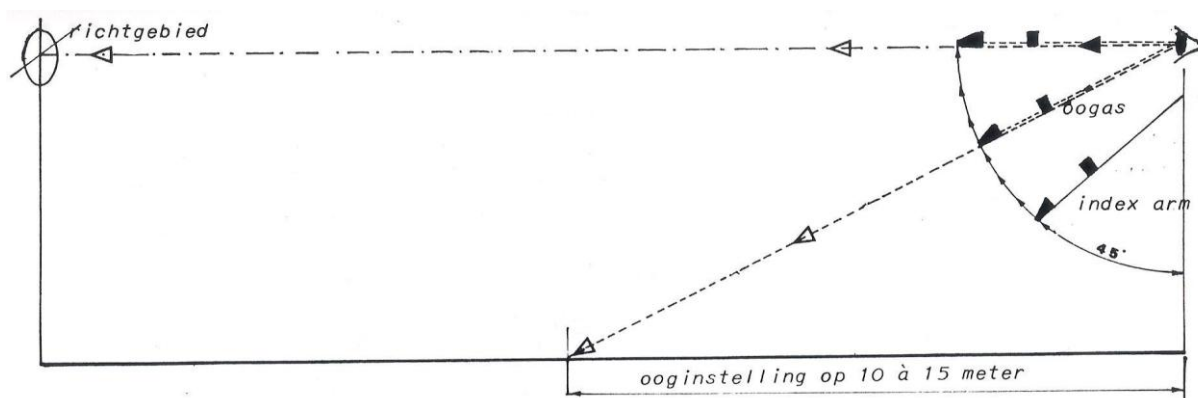
Na het bevel "opgelet/attention" en het wegdraaien van de schijven, heeft de schutter 7 seconden om in de vertrek positie te komen. De schietarm wordt vanuit  $90^\circ$  naar beneden gebracht op maximum  $45^\circ$ . Het hoofd blijft in de richting van de schijf gehouden, de stand van het wapen wordt enkel met de ogen gecontroleerd, vervolgens wordt het mikoog is gericht voor de schijf in het bewegingsvlak van de arm. Tijdens het interval van 7 seconden ademt de schutter 1 of 2 maal in & uit. Zodanig dat hij na een adempauze kan vertrekken met een inademing als de schijf voordraait.



(RA)

### Fase 2: heffen van de schietarm

Als de schijf begint te bewegen moet de schutter direct de beweging inzetten en inademen. De reactietijd moet zo kort mogelijk zijn. Vanuit de rusttoestand komt er initieel een versnelling in de beweging. Het is een versnelde maar gecontroleerde uitvoering. De beweging van de arm gaat uit van het schoudergewricht, de rest van het lichaam blijft onbeweeglijk. Van de initiële beweging kan gebruik gemaakt worden om de eerste weerstand van de trekker te overwinnen.



Fase 1-2-3 (RA)

### Fase 3: oppikken van de korrel

Bij passage van de korrel door de oogas, accommodeert het oog op de korrel. Het mikoog volgt de mikorganen naar de mikzone en centreert tegelijk de korrel in de keep (zie Fig. hierboven). Ondertussen wordt de beweging afgeremd om tot stilstand te kunnen komen in de mikzone.

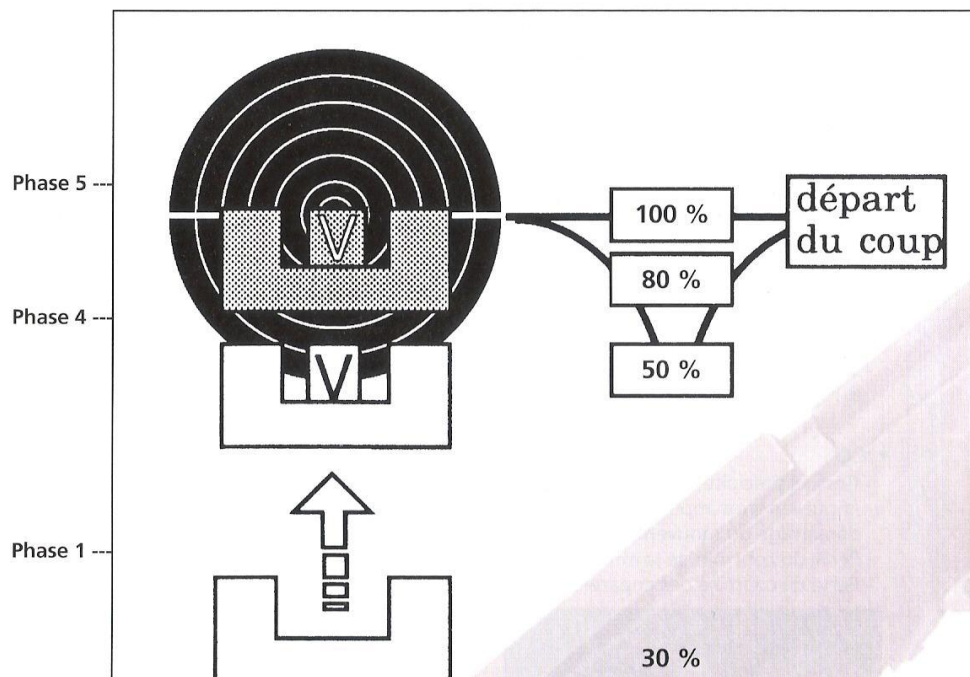


(OPS)

De opwaartse beweging vertraagt (remmen)

### Fase 4: Actieve trekkerdruk opbouwen

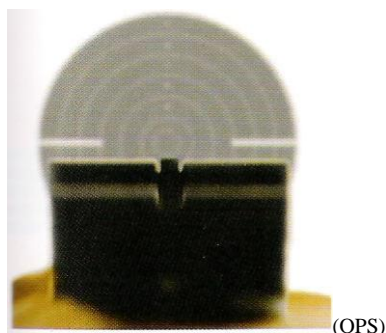
De mikorganen komen in de kaart (nooit naar de kaart kijken). De opwaartse beweging wordt verder afgeremd. De druk op het hardpunt wordt stelselmatig verhoogt naar mate de mikorganen de mikzone naderen.



(FFT)

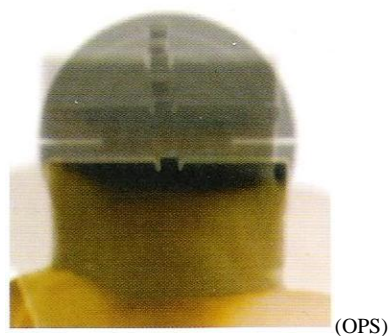
#### Fase 5: Stabilisatie + schotafgifte

Het wapen valt stil in de mikzone, de druk op de trekker komt in zijn finaal stadium en het schot vertrekt.



#### Fase 6: "Follow through"

Het wapen maakt spronghoek en er wordt nagemikt (mikorganen terug in mikzone brengen). De trekker wordt tegen de trekkerstop gehouden. Deze fase is zeer belangrijk als voorbereiding voor het volgende schot: juiste stand mikorganen (houding pols) in mikzone (hoogte & orientatie), idem als de voorbereidingsfase voor het eerste schot.



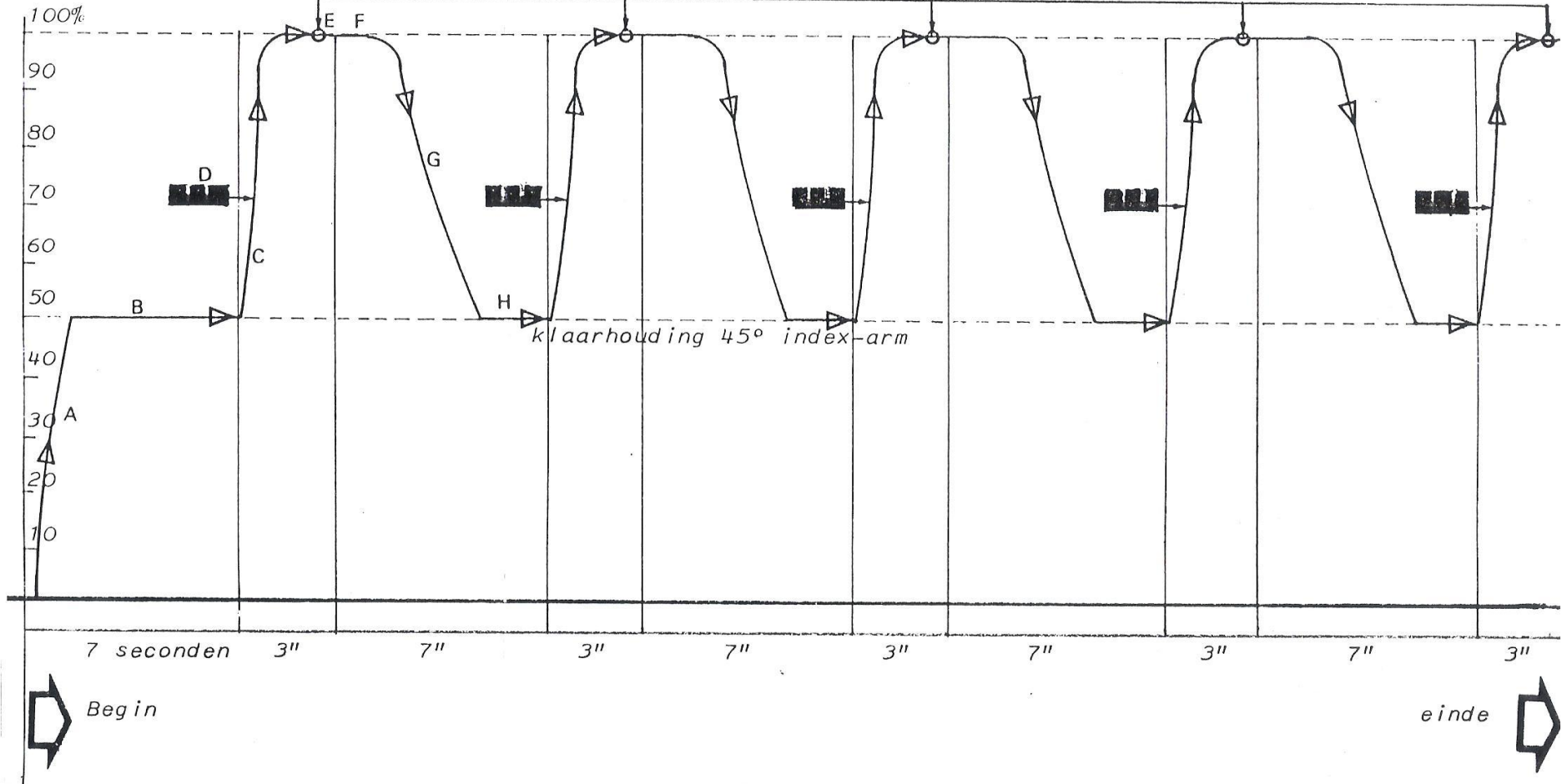
#### Fase 7: ontspanning

Terwijl men uitademt wordt de schietarm terug naar 45° gebracht door langs de schijfrand (of door het midden van de elektronische schijf) naar beneden te bewegen. De trekker wordt helemaal naar voor begeleid. De armspieren kunnen eventjes licht ontspannen. De houding van de schietarm in 45° wordt kort geverifieerd, enkel met de ogen, waarna de ogen terug gevoerd worden tot beneden voor de schijf. Het hoofd blijft in de richting van de schijf georiënteerd. Het ademhalingsritme wordt uitgevoerd in de pauze van 7". De concentratie wordt terug op het begin van de volgende sequentie gebracht (reactie) en de spieren spannen zich lichtjes tot het vereiste niveau.

Op de volgende pagina wordt het volledig verloop van de 5-schot serie schematisch voorgesteld.

Totale tijd voor 5 schoten 50 seconden

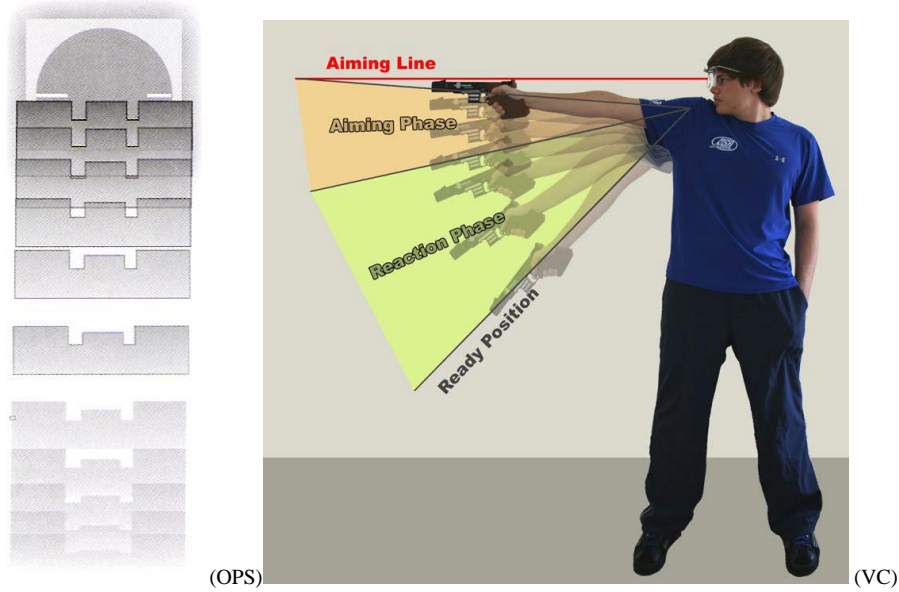
het "schot moment" moet vallen tussen 2,5 en 2,8 seconden





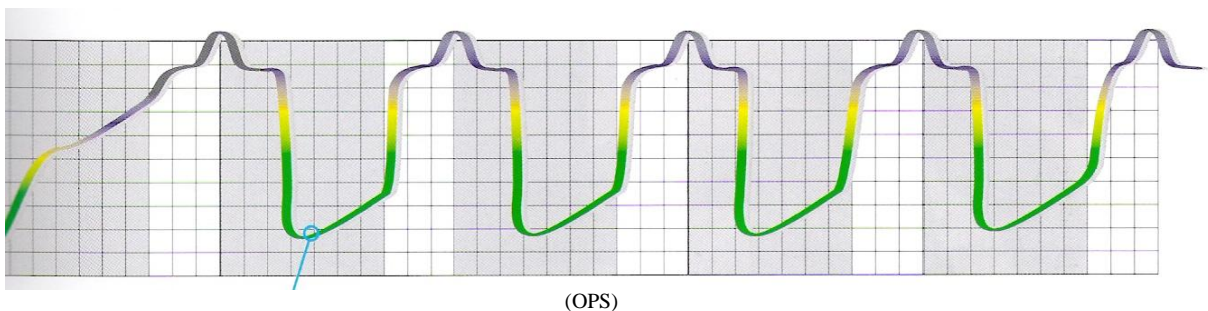
#### 4. Factoren tot succes

De reactiesnelheid en timing van de schutter is zeer belangrijk om een welgemikt schot goed uit te voeren. Snelheid (op tijd vuren) wordt bekomen door het respecteren van een korte reactietijd en door het uitvoeren van een rechte zuivere, niet overhaaste, beweging naar de mikzone toe (“speed = the economy of motion”). Vanuit rust is er eerst een versnelling, na twee derde van de weg wordt er afgeremd (vertraging) ten einde de mikorganen perfect te kunnen oplijnen en stil te kunnen vallen in de mikzone op moment dat het schot valt. (VC)



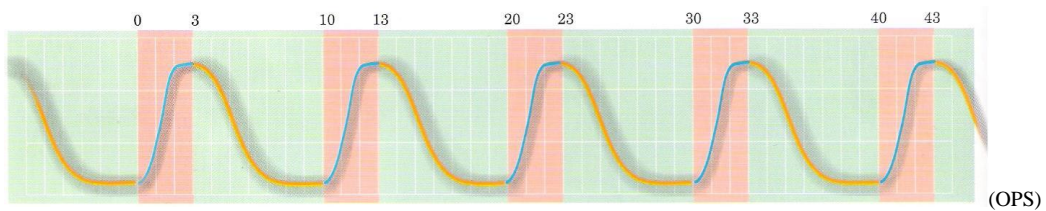
Best valt het schot tussen 2.5 à 2.8 Sec (2.8 Sec = ideaal). Zo valt het schot in de schijf juist voor ze wegdraait. Zo heeft de schutter alle beschikbare tijd gebruikt om een wel gemikt schot perfect uit te voeren.

De druk op het hard punt moet begonnen worden nog voor de mikorganen zich in het bevinden. Zoniet zal de schutter teveel druk moeten wegnemen als het wapen reeds in de mikzone staat, wat onvermijdelijk tot een verplaatsing van de korrel in de keep zal leiden. Bij het namikken houdt men de trekker tegen de trekkerstop. (KS)

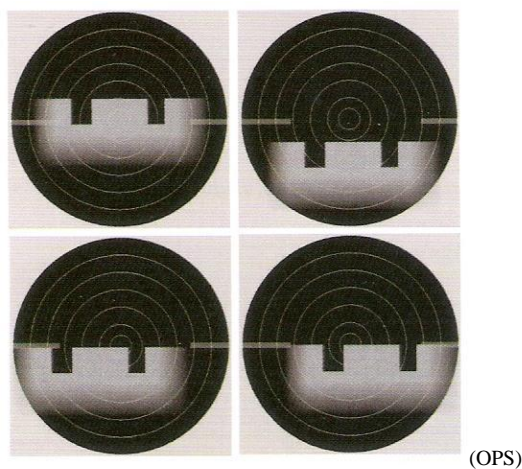


Het is belangrijk dat elk schot op dezelfde manier tot stand komt: een zelfde spierspanning, een zelfde reactiesnelheid, een zelfde opwaartse snelheid, ... zullen ervoor zorgen dat het mikbeeld op dezelfde manier tot stand komt, waardoor de onderbewuste actie op de trekker identiek kan zijn voor elk schot. Het schot valt dan vijf maal ongeveer op dezelfde tijd. Het geheel zal op zijn beurt resulteren in kleine groeperingen. Het moet een stereotype beweging/actie worden wil men hoge scores schieten. Dit wordt enkel bereikt door veel

training. Initieel is er veel droogtraining zonder timing nodig om de juiste coördinatie aan te leren. Later kan men de beweging sneller uitvoeren om tot slot ze binnen de drie seconden te kunnen uitvoeren.



Gezien de diameter van de 10-ring (10 cm), kan de schutter zich enige spreiding van het wapen in de mikzone veroorloven. Men moet niet perse perfect in het midden staan om toch nog een “10” te schieten..



Uiteindelijk is timing belangrijker dan de juiste plaats van de mikorganen in de schijf. Als de korrel correct in de keep staat is er een zee van ruimte om minstens een “9” te schieten.

Om snel de mikorganen te kunnen lijnen, is het belangrijk dat de korrel goed zichtbaar is in de keep op een donkere achtergrond. Een goede norm voor de korrel is 3 à 3,5 mm breedte. Om genoeg licht te laten passeren naast de korrel moet de keep breed genoeg zijn. Een keep die dubbel zo breed is als de korrel gezien door de schutter is een goede maatstaf. (AAY)

## Geraadpleegde bronnen

Nr	Bron	Afkorting
1	Brochure “ <b>Tips bij het precisieschieten</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.	AAAY
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>Sportschieten</b> ” & “ <b>Pistoolschieten</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