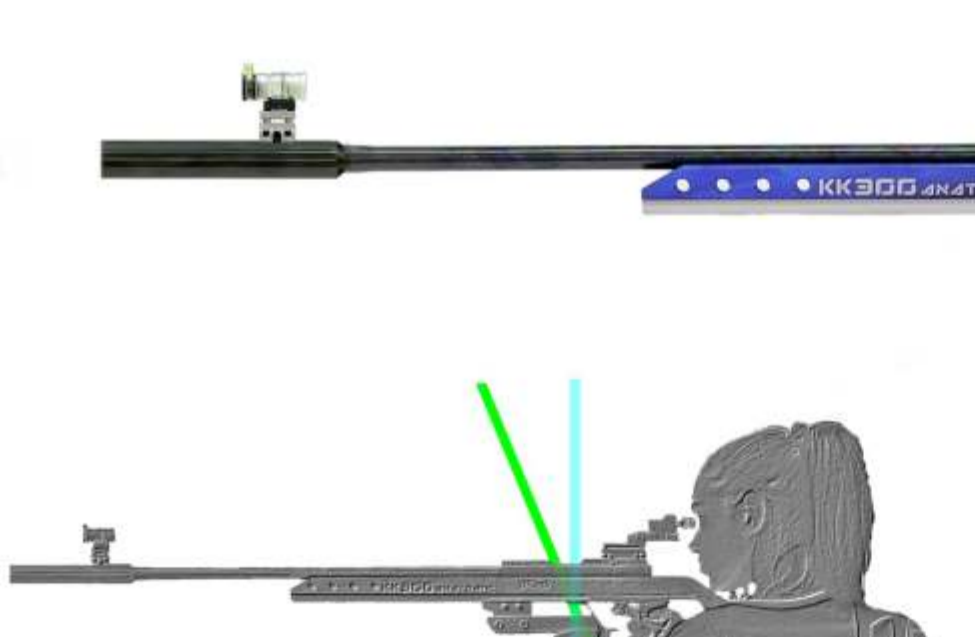


Indien de korreltunnel naar achteren wordt verplaatst, wordt de korrel optisch groter en lijken de bewegingen langzamer te worden. Het richtbeeld wordt rustiger.



Het evenwicht van de staande houding wordt bepaald door de dragende zuil (standbenen) en de steunende zuil (steunbeen). De doorgetrokken denkbeeldige lijnen kruisen ongeveer daar waar de linkerhand de kolf houdt. Het silhouet hiernaast laat deze dragende elementen duidelijk zien. De trainer moet hier goed op letten bij het opbouwen van de houding. Als de schutter de druk van het wapen naar beneden volgt, zal deze de dragende zuil opmerken. Steunhand, onderarm, heup en linkerbeen moeten zoveel mogelijk in één lijn staan, dan kan het skelet de last dragen. Alle spierspanningen in dit gebied moeten zo klein mogelijk gehouden worden, dan ligt het wapen rustig. Let er vooral op dat de linkerbovenarm zoveel mogelijk ontspannen wordt. De ondersteunende rechterkant van de houding helpt de dragende zuil. Deze vangt de terugslag van het schot op en draagt hiermee bij aan de stevigheid van de houding. Stabiliteit wordt verkregen door de heup naar voren, in de schietrichting, te verschuiven en door de rechtervoet zorgvuldig iets achter de schietrichting te plaatsen. Rondom het onderste gedeelte aan de rechterkant zorgt de schietjas voor passieve stabiliteit. Soms wordt er hier een beetje actieve spanning gebruikt om de stevigheid te verhogen. De linkervoet blijft zonder beweging haaks op de schietrichting staan. Met de rechtervoet daarentegen, worden verschillende bewegingen uitgevoerd om de houding steviger te maken en te sturen. Hiervoor kan de voet in alle richtingen verplaatst en gedraaid worden. Ook tijdens de wedstrijd worden er kleine noodzakelijke aanpassingen gemaakt.



De linkervoet staat dwars op de schietrichting. Hij is belast met 60 tot 80% van het gewicht. Als de voetzolen pijn doen, eerst de veters losser strikken. De voeten tijdens de serie bewegen en het gewicht verplaatsen. Eventueel andere schoenen proberen. Lopen op blote voeten versterkt de spieren, overgewicht verhoogt de druk.

Het hoofd ontspannen neerleggen, het oog moet precies door de diopter kijken.

Rechtsschouder laten zakken en ontspannen. De schouderhaak heeft stevig contact.

De schouderriemen op de juiste lengte instellen, zodat de schouder ondersteund wordt.

Trekker loodrecht zetten, druk in de looprichting, contact altijd constant.

Bovenlichaam naar achteren leunen, schouders parallel aan de schietrichting. De breedte van de schietjas regelt hier de ondersteuning van de rug. (Zie het reglement voor overslag jas)

De heup naar voren zetten en parallel met de schietrichting plaatsen. Het gewicht verplaatst zich hierdoor naar de linkervoet.

Het rechterbeen een beetje meer naar buiten, het draagt ongeveer 20 tot 40% van het gewicht.

De rechterknie is gestrekt. Licht draaien naar buiten helpt voor meer comfort. Indien de knie niet stabiel aanvoelt, helpt het voorzichtig draaien van de voet voor meer stabiliteit.

De rechtervoet wordt meestal licht naar buiten gedraaid. Het gewicht rust op de buitenkant. Wanneer de voet wegglijdt, de vloer en de schoenzolen reinigen.

De veters niet te vast, zodat de voet in de schoen kan bewegen.

De linkerschouder laten zakken, de bovenarm mag niet op de borstkas rusten, om het overbrengen van de hartslag te vermijden.

Het statief mag tijdens het richten in de schiethouding niet hoger zijn dan de schouder. De hoofdbedekking of de visor mag zowel de diopter als de iris niet aanraken.

De hand en het polsgewicht maken vele varianten mogelijk. Hier de klassieke oplossing; op de vuist en een recht polsgewicht.

De linkerelleboog ligt op de bovenkant van de heup. Hij moet een goede grip hebben, zodat de arm ontspannen kan worden.

Het bekken wordt naar voren gedrukt. De linkerbeckenkam komt iets omhoog om de elleboog goed te bereiken.

Het linkerbeen staat bijna loodrecht, gestrekt en draagt zonder spanning. Met het klittenband aan het bovenbeen wordt de wijde van de broekspijp geregeld. Hiermee kan het voorschrijven van de heup aangepast worden.

De linkerarm is ontspannen, gestrekt en niet gedraaid. De broekspijp ondersteunt de houding.

LG- en KK-schieten lijken steeds meer op elkaar. Wie beide disciplines schiet, vaak op dezelfde dag, zal bij zijn met de overeenkomsten. Dit geldt voor het geweer en de kolf, voor de houding en de volgorde van de bewegingen. Ivana's houdingen zijn bijna identiek. Bij het zwaardere KK-geweer is het bovenlichaam iets verder naar achteren gebogen en de voeten staan wat verder uit elkaar.

Goede gehoorbescherming is voor LG- en KK-schutters noodzakelijk. Er mag eigenlijk geen schot gelost worden zonder gehoorbescherming. Dit geldt ook voor de trainer, de jury en de toeschouwers. De bescherming van het gehoor staat op de eerste plaats vanwege de gezondheid. Iedere geluidsimpuls van een LG-schot of meer decibel, beschadigt het gehoor een beetje. Hoe luider en vaker dit gebeurt, hoe groter de lange termijn schade. Voor de schutter is het ook van belang voor de concentratie, het vermijden van verstoringen en het reageren op de knal. Wie zijn gehoor beschermt, vermijdt stress door geluidsverlast en schiet rustiger.

In de staande houding zijn de bewegingen en de bewegingsruimte in het nulpunt 2 tot 3 keer groter dan bij liggend. Daarom is een grotere korrel nodig.

Als vuistregel geldt: de ringkorrel mag het zwart van de schijf in de eindfase van het richtproces niet raken.



De reactie van de loop bij de schotafgifte is de maatgevende kwaliteitstest voor de houding. Om deze beweging (rechts als rode lijn) zichtbaar te maken, wordt er een Scatt gemonteerd. Je moet minstens één seconde narichten, zodat de totale reactie kan worden geregistreerd en dan ziet de mondingsbeweging bij een uitgebalanceerde en stabiele houding eruit zoals op de afbeelding hiernaast:

- Het geweer springt eerst bijna loodrecht tot boven de schijf omhoog;
- Het valt, vanaf het bovenste dode punt, in een boog naar de open kant van de houding tot op de hoogte van de 10 terug;
- Vervolgens zwaait het zijdelings weer naar het middelpunt en daar doorheen;
- Ten slotte moet de lijn bij het startpunt weer tot stilstand komen. Hoe kleiner de sprong van het wapen, hoe stabiel de houding. Ook de juiste instelling van de kolf, de schouderhaak en de wangplaat helpen met een geringe mondingsbeweging en daarmee voor een gecontroleerd schot. Wanneer je bij elk schot gelijkmatig werkt, zullen alle mondingsbewegingen een gelijkvormige curve registreren.



Het schietpak is een wezenlijke ondersteuning voor de houding. Als de broek en de jas goed passen, wordt de houding duidelijk gestabiliseerd, omdat de heupen en de onderste ruggengraat door een vast omhulsel ingepakt zijn. Alleen met schietkleding van goede kwaliteit is het optimale effect te realiseren. Ook op de lange termijn blijft de ondersteuning dan constant. Let ook op de pasvorm: hoe beter alle elementen op de lichaamsbouw en de bijzonderheden van de houding zijn afgestemd, des te stabiel en gemakkelijker voelt het schietpak aan. Een bijzonder punt van aandacht bij de schietjas is de plaats waar de elleboog op de rand van de heup geplaatst wordt. Hier moet de beschermlaag op de mouw zich als het ware aan de jas 'hechten', zodat de linkerbovenarm volledig ontspannen kan worden. -> (rechter foto, groen) De breedte van de jas wordt door de positie van de knopen bepaald. Volgens de regels mag hij niet te krap zijn, dat wordt getest met de mate van de overslag. Echter, de jas moet ook niet wijder zijn dan de voorschriften toestaan, want anders verliest de staande houding zijn stabiliteit. Daarom moet je je gewicht controleren en indien nodig, de knopen verzetten. Al 300 gram meer of minder zijn goed merkbaar. In de foto links is het gebied dat de rug naar de zijkant en naar achter ondersteunt in het groen aangegeven. Wanneer het geweer, om te laden, op het statief wordt gelegd, mag de jas niet verschuiven. Daarom het geweer slechts met de linkerarm 'bewegen', de heup en het bovenlichaam blijven 'star' staan. Het lichaam beweegt zich ook niet naar het statief toe! Op deze manier blijft de houding constant en het nulpunt is aanmerkelijk sneller terug te vinden. De stand van de voeten is bepalend voor de positie van de benen in de houding. Ze zijn ook verantwoordelijk voor het uitlijnen van de positie voor de schijf, het nulpunt.



Een oriëntatiepunt, zo niet het belangrijkste, is het midden voor de schijf. Je moet dit exact bepalen voor het schieten begint en je voeten precies op deze, denkbeeldige, rechte lijn naar de schijf plaatsen. Door recht voor en haaks op de schijf te staan versterken we onze ruimtelijke waarnemingen. We herkennen beter de bewegingen en het is makkelijker om in balans te blijven. Deze regel geldt voor het LG- en KK-schieten, op de thuistaan en in het bijzonder tijdens wedstrijden op andere, vreemde banen. Alleen als je altijd en overal op dezelfde manier staat, kun je de juiste houding voor de schijf snel en zeker vinden en opbouwen. Met een duimstok als belangrijk hulpmiddel markeren we de plaats van onze voeten ten opzichte van de schijf. Deze wordt parallel aan en een halve voetlengte voor de denkbeeldige middenlijn gelegd. Ook het statief dient als hulp bij de ruimtelijke waarneming. Daarom moet het steeds op de gelijke afstand van je voeten worden geplaatst.

Het plaatsen van de duimstok moet met zorg gebeuren. De lange zijde moet absoluut parallel aan de vizierlijn liggen, zodat men van boven de correcte richting kan zien. Belangrijk is de afstand van de voeten (A). Hier neemt men de buitenkant van de schoenen als markering. Wie zijn rechtervoet iets naar achter plaatst, moet ook deze afstand (B) onthouden. Bij een pauze of als men tijdens de finale uit de baan moet komen, is de exact geplaatste duimstok een grote hulp. Het helpt je namelijk makkelijk en snel bij het vinden van je uitgangspositie.



De greep mag, in de aanslag, geen contact maken met de schietjas. Desondanks moet je de schouder in de richting van de schijf uitlijnen. Indien de greep de jas toch raakt, moet je hem aan de binnenkant (raakvlak) afslijpen. Daarvoor kun je al het materiaal dat geen contact heeft met je hand weghalen. Bij houten grepen is dit probleem eenvoudig op te lossen door na het wegslijpen, de bewerkte oppervlakte glad te schuren. Een 'gemiddelde' greep helpt je ook om bij elk schot de hand op dezelfde plek te plaatsen, omdat je de contouren direct voelt.

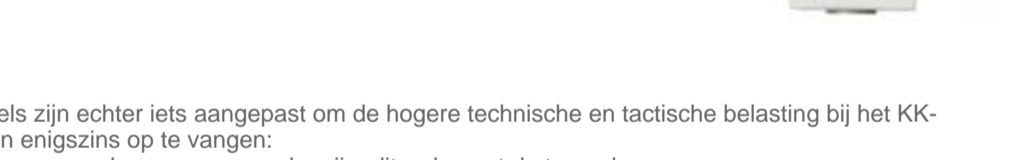
Klein kaliber geweer schieten in de staande houding vergt in tactisch en technisch opzicht meer van de schutter dan bij lichte geweer. Dat komt door de volgende, bijkomende, belastingen:

- de sterkere terugslag en de hogere geluidsbelasting;
- extra lichtinval en lichtwisseling op de open schietbanen;
- grote temperatuurverschillen evenals wind en wisselende wind;
- schietbanen die steeds anders zijn (schijfhoogte, schaduw, wanden,...);
- hinder van de schutters naast je (ombouw op andere houding).

Hoe groter de schietbaan is, des te groter de problemen die optreden. Dat geldt speciaal voor de wind, die op grote internationale wedstrijden vaak de beslissende factor is. Zoals in Londen 2012.

Staan en knielend wordt de vizierlijn verhoogd, zodat het hoofd een comfortabele houding heeft. Dit is zinvol omdat de nek ontlast is en de ogen in staat zijn zonder inspanning recht vooruit te kijken. Afhankelijk van de lichaamsbouw en de lengte van de nek is een verhoging van 3 tot 5 cm mogelijk. Meestal worden de instellingen van het luchtgeweer overgenomen, zodat de aanslag hetzelfde blijft. Het is gunstig voor de balans van de staande houding, indien de beide ogen op gelijke hoogte zijn en daarmee in hun natuurlijke positie. Het observeren van de windvlagen is ook gemakkelijker met een horizontale, natuurlijke houding van het hoofd. Naast de vizierlijnverhoging is de afstelling van de wangplaat bepalend voor de plaatsing van het hoofd. Om hier tot goede resultaten te komen moet er lang en veel geëxperimenteerd worden. Of de wangplaat goed is ingesteld, herkent men tijdens het narichten. Als het oog na het schot weer exact in de vizierlijn ligt, is de wangplaat correct ingesteld.

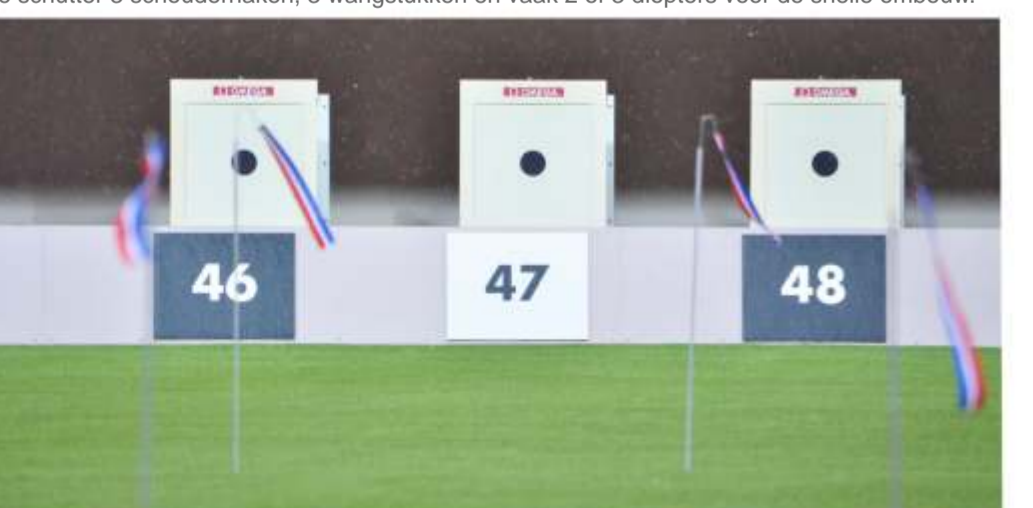
Deze speciale schroeven zijn een handig hulpmiddel om bij het ombouwen de diopter en de korreltunnel snel te wisselen. Er is geen gereedschap nodig en in de haast kan het schroefdraad niet overbelast en beschadigd worden.



De regels zijn echter iets aangepast om de hogere technische en tactische belasting bij het KK-schieten enigszins op te vangen:

- het wapen mag langer en zwaarder zijn, dit reduceert de terugslag;
- het schouderstuk mag voorzien zijn van een haak, die men haast onbepaald kan afstellen;
- aan de hoogte en lengte van de vizierlijn zijn geen regels gesteld (boven de loop);
- een handsteun mag ongelimiteerd laag tot onder de kolf komen en afgesteld worden;
- schietbanen die steeds anders zijn (schijfhoogte, schaduw, wanden,...);
- er mag bij de korrel optoneel een waterpas en een richtruis gemonteerd worden;
- een baanrijker is toegestaan.

Er worden ook speciale, 'outdoor accessories' gebruikt zoals polarisatiefilters, kleurfilters die het contrast verbeteren en ook handwarmers met 'houtsloof' of modern met chemie gestookt. Meestal heeft de schutter 3 schouderhaken, 3 wangstukken en vaak 2 of 3 diopters voor de snelle ombouw.



Ivana Maksimović

De positie van de wangplaat bepaalt de houding van het hoofd. Alleen wanneer het goed is afgesteld, ligt het oog gemakkelijk en gelijkmatig keer op keer precies midden voor de diopter. Het wangstuk is in 4 richtingen in te stellen. De hoogte kan in de houding zonder gereedschap gevarieerd worden, bijvoorbeeld om een aanpassing aan de diopter te corrigeren. Het verwisselen van de wangstukken tijdens de ombouw naar de andere houdingen gaat snel en nauwkeurig omdat de afstellingen op het wangstuk zelf geëxteerd worden.

De greep is ook een onderdeel met alle mogelijke aanpassingen. Hij is te verdraaien, te kamelen, naar voren of achter te verzetten en ook in de hoogte te variëren. Er zijn verschillende maten leverbaar. Andere, individuele wensen kan men zelf met behulp van een houtrasp en schuurpapier aanbrengen.

Ook de handsteun voldoet aan alle eisen betreffende variabele instellingen en snelle ombouw. Het massieve hout is, indien gewenst, individueel aan te passen door het bijvoorbeeld iets af te ronden. Hiervoor is een eenvoudig gereedschap voor houtbewerking voldoende.



Bij de staande houding geven ervaren schutters soms de voorkeur aan een iets snellere munitie, omdat de grotere terugslag door de houding prima wordt opgevangen.