



Schuttersvereniging v.z.w.
St. Barnabas 8550 ZWEVEGEM

Aangesloten aan K.V.B.S.V. onder nr 08-217 en aan L.U.K. onder nr 874
Rekening 285 - 0452287 - 05

Secretariaat: Jan De Clercq – Kardinaal Cardijnstraat 8E – 8550 Zwevegem – 056/75.66.38 – jan-declercq@scarlet.be
Schietsstand: Bekaertstraat 11 – 8550 Zwevegem – tel / fax 056/75.76.20 – www.sint-barnabas.be

INLEIDING

Beste vriend, vriendin schutter,

Wij heten U, als nieuw lid van de Sint-Barnabas schuttersvereniging Zwevegem van harte welkom en wij willen U aan de hand van deze kleine brochure nader laten kennismaken met de organisatie van Uw club.

Daarnaast worden met behulp van enkele afbeeldingen en eenvoudige teksten de basisbegrippen van het geweer- en pistoolschieten nader toegelicht.

Schieten is één van die sporten die nu niet bepaald door de grote massa bedreven worden en derhalve nauwelijks tot de verbeelding spreken. Maar wie eens een schietsstand bezoekt en daar de schutters met een haast onvoorstelbare overgave aan het werk ziet, gaat plots anders denken over deze fel onderschatte sport.

Als schutter moet je over stalen zenuwen en een enorm concentratievermogen beschikken.

Wie er tijdens het schieten niet in slaagt de zorgen uit zijn hoofd te bannen, mag een goed resultaat wel vergeten.

In de schuttersvereniging Sint - Barnabas Zwevegem - een der grootste van het land - kan men hierover meepraten.

Wij wensen u veel leesgenot.

HISTORIEK EN EVOLUTIE

Sint - Barnabas is een van de oudst gekende schuttersverenigingen van het Zwevegemse. In oude kronieken over Zwevegem wordt melding gemaakt van een karabijnschuttersgilde Sint - Barnabas, die ten tijde van Maria - Theresia van Oostenrijk reeds meer dan tweehonderd jaar bestond en toen een heropleving kende. Men kan dus stellen dat de vereniging moet zijn opgericht rond het jaar 1550. In 1665 werd in Sueveghem de eerste schakel voor de Koningsketting geschonken door de gildekoning Joos Van Haesebrouck.

Naast ontspanning was de toenmalige gilde ook verantwoordelijk voor de opleiding van de bestaande burgerwacht ter bescherming tegen rovers. Vermoedelijk ging de gilde teniet door verschillende oorlogen, die andere overheersers meebrachten, en die dergelijke verenigingen verboden.

Er is geschiedkundig weinig of niets teruggevonden omtrent de groei of het bestaan van de vereniging. Er kan niet worden bepaald tot wanneer de gilde heeft bestaan.

In 1966 werd de gilde heropgericht, aanvankelijk met de naam Sint - Sebastiaan karabijnschutters. Twee Zwevegemnaren Gilbert Soetens en Jozef Demeyere ontmoetten elkaar tijdens hun verlof in de Ardennen. Jozef was er aan het schieten toen hij het bezoek kreeg van Gilbert, toenmalig schepen van Zwevegem. Gilbert vond het schieten zo ontspannend dat hij zich tegen het bezoek van Jozef de dag nadien zelf reeds een geweer had gekocht en al druk aan het oefenen ging. (toen kon dat nog...)

Terug uit vakantie stichtte Gilbert Soetens in de schoot van de Middenstand, waarvan hij voorzitter was, de schuttersvereniging, die toen 19 leden telde en met als voorzitter Marcel Deboiserie.

Tussen 1966 en de overgang op vrijdag 27 april 1979 naar de nieuwe gemeentelijke schietstand breidde de club langzaam maar zeker uit zowel wat ledenaantal, activiteiten als disciplines betreft.

Eenmaal de nieuwe accommodaties in gebruik steeg het ledenaantal pijlsnel, volgden de organisaties van activiteiten elkaar bliksemsnel op en werd de trofeeënkast alsmat gevulder.

Momenteel is de infrastructuur reeds een paar keer uitgebreid of aangepast enerzijds om in orde te zijn met de gestelde veiligheidsnormen van VLAREM en anderzijds om tegemoet te komen aan noodzakelijke ruimten zoals burelen met nodige nutsvoorzieningen voor moderne communicatie, zoals wintertuin om nog beter en meer groepen te kunnen ontvangen en begeleiden, zoals polyvalente zaal voor vergaderingen, recepties, e.a...

WAAROM KIEST IEMAND VOOR DE SCHUTTERSSPORT ?

Ontspanning, clubgeest, sportieve competitie, kennis van en/of liefde voor het wapen ... ?

Er zijn inderdaad veel redenen op te noemen waarom iemand een lidkaart aanvraagt.

Sommigen vinden in de club een vluchtheuvel, die hen voor enige tijd uit het drukke dagelijkse leven haalt. Alle beslommeringen vallen immers weg wanneer men oog in oog staat met de schietschijf.

Anderen zijn aangesproken door de clubgeest of hebben via de wekelijkse bijeenkomsten een nieuwe vriendenkring opgebouwd.

Velen komen ook bij Sint - Barnabas terecht om hun bezit van wapens te kunnen rechtvaardigen en deze ook op een veilige plaats en wijze te kunnen gebruiken.

De mooie en all-round accommodatie lokt ook tal van schutters.

Nog anderen zijn vooral gestimuleerd door de wedstrijd en de competitie die aan elke sporttak eigen is. Ook de gelegenheidsschietingen brengen een gezonde competitiegeest mee.

PRACTISCHE INFO

Wat is Sint - Barnabas en wat beoefent men er ?

Het is een schuttersvereniging bestaande uit vijf afdelingen.

- a) Karabijn 50 meter - cal. .22 (5,6 mm) met olympische drie houdingen : liggend - staand - knielend vrij en standaard geweer
- b) Karabijn 10 meter - cal. .177 (4,5 mm)
- c) Luchtpistool 10 meter - cal. .177 (4,5 mm)
- d) Pistool :
 - sportpistool cal. .22 tot .38 - afstand 25 meter
 - snelvuur cal. .22 - afstand 25 meter
 - standaardpistool cal. .22 - afstand 25 meter
 - vrij pistool cal. .22 - afstand 50 m
 - zwaar kaliber .38 tot .45 afstand 25 meter
 - pin-shooting
- e) Kruisboog :
 - 30 meter - staand en knielend
 - 10 meter
 - field-kruisboog

Waar vindt men Sint - Barnabas ?

De schietstand is ingeplant in het "Bekaert Sportcentrum" gelegen in de Bekaertstraat te Zwevegem.

Adres :

Bekaertstraat 11, 8550 Zwevegem
tel. 056/757620.
fax: 056/75.98.29
website: www.sint-barnabas.be

Wanneer is Sint - Barnabas open ?

De schietstand en de cafetaria is normaal open op :

- | | |
|------------------|---------|
| - woensdag vanaf | 18.30 u |
| - vrijdag vanaf | 18.30 u |
| - zaterdag vanaf | 14.00 u |
| - zondag vanaf | 09.00 u |

Daarnaast is de stand en de cafetaria ook open telkens er activiteiten zijn. (zie hiervoor kalender in hall en op de website)

BESTUURSORGANISATIE

Beheerraad

voorzitter	Ivan Opsomer
ondervoorzitter	Van Quekelberghe Wilfried
secretaris	De Clercq Jan
penningmeester	Ivan Opsomer
leden	Taillieu Rudy Lefevre Marie-Thérèse Vandenberghe Rudolf Devos Armand

Algemeen bestuur en functies

Sectie geweer en kruisboog

Christiaens Patrick	afgevaardigde gewest
Christiaens Dolores	beheer 10 meter
Debeuf Diane	beheer schietschijven, afgevaardigde. gewest en verbond
Depraetere Johny	verantwoordelijke SBZ-manillers
Devos Armand	verantwoordelijke wedstrijden en infrastructuur 50 m
Meyfroidt Kurt	begeleiding groeperingen
Vandevelde Freddy	info-boekjes
Van Quekelberghe Wilfried	kruisboog en techniek
Dewitte Geert	groeperingen en uitslagen

Sectie pistool

Bastin Dirk	vzw's en reglementen
Bostijn Johan	hulp wedstrijden pistool
Deveugele Eric	ontwerp speciale schietingen
Hermans Patrick	pin-shooting
Lefevre Marie-Thérèse	schoolverantwoordelijke, begeleiding groeperingen
Nuyttens André	verantwoordelijke berging, materialen
Taillieu Rudy	verantwoordelijke wedstrijden
Vandenberghe Rudolf	uitbater en begeleiding kandidaat pistool- en revolverchutters
Vandenborre Antoon	begeleiding groeperingen, senioren Bekaert
Vanherweghe Bart	informatica en website
Vermeulen Werner	uitslagen
Zauwen Marc	begeleiding groeperingen

Neutrale functies

De Clercq Jan	secretariaat, kalender
Opsomer Ivan	financiën, leden-administratie

ADRESSENLIJST

Bastin Dirk	Filips Van De Elzaslaan 14 2006	8500 Kortrijk 056/22.10.21
Bostijn Johan	Elfde julistraat 33 2007	8530 Harelbeke
Christiaens Dolores	Adolf Bayerlaan 26 2007	8500 Kortrijk 484/42.62.42
Christiaens Patrick	Kard. Cardijnstraat 5c, 1982	8550 Zwevegem 056/754102
Debeuf Diane	Oude Ieperse Weg 19, 1984	8501 Heule 056/352421
De Clercq Jan	Kard. Cardijnstraat 8e, 1971	8550 Zwevegem 056/756638
Depraetere Johny	Blokellestraat 60A, 1975	8550 Zwevegem 056/756889
Deveugele Eric	Wulfsbergstraat 2A, 1982	8550 Zwevegem 056/779125
Devos Armand	Tuinwijklaan 45 1992	8500 Kortrijk 056/356522
Dewitte Geert	Lindelaan 71 1981	8550 Zwevegem 056/75.76.09
Hermans Patrick	Schaliënhof 42 2007	8570 Anzegem 056/77.19.70
Lefevre Marie-Thérèse	Otegemstraat 114 1982	8550 Zwevegem 056/7545.20
Meyfroidt Kurt	Kozakstraat 228 1997	8560 Wevelgem 056/32.80.73
Nuyttens André	Helkijnstraat 1989	8554 Zwevegem 056/455670
Opsomer Ivan	Harelbeekstraat 137, 1979	8550 Zwevegem 056/756531 - 056/766890
Taillieu Rudy	Zevekoteheirweg 14, 1979	8470 Gistel 059/276208
Vandenberghé Rudolf	G. Gezellestraat 27 1996	8550 Zwevegem 056/759305
Vandenborre Antoon	Lindelaan 51, 1966	8550 Zwevegem 056/755556
Vandevelde Freddy	Moorselestraat 59 1974	8560 Wevelgem 056/401462 –
Vanherweghe Bart	Herpelstraat 4 1997	8530 Harelbeke 056/703399 0494/561093
Van Quekelberghe Wilfried	Godfr. Devreeselaan 6, 1984	8500 Kortrijk 056/353229
Vermeulen Werner	Otegemstraat 132 1993	8550 Zwevegem 056/756712
Zauwen Marc	Beukenlaan 8	9600 Ronse 075/976373
Depraetere Lutgard cafeteria	Berglaan 7 1996	8540 Deerlijk

ACTIVITEITEN

Wekelijkse oefeningen voor alle disciplines.

Clubcompetities lopend over 6 schietingen van 1 januari t/m 15 december. Volgende disciplines worden daarin verschoten op officiële U.I.T. - schijven, die bij de permanentiedienst te verkrijgen zijn :

Oefenschijven daarentegen zijn te koop in de cafétaria.

Een schietbeurt kost € 1.25, doch wie zijn volledige jaarcompetitie uitschiet wordt zijn inleggeden terugbetaald.

- Karabijn 50 m : - 10 schot staand
- 60 schot liggend
- 3 x 20 (liggend, staand, knielend)
- sportkarabijn 30 schot
- Karabijn 10 m : - 40 schot
- Pistoel 10 m : - 40 schot
- Pistoel 25 m : - 30 schot fixe
- puntenmatch (30 fixe/30 duel) - 4 maal
- Pistoel 50 m : - 60 schot
- Pin shooting
- Kruisboog 30 m: - 15 schot staand
- 15 schot knielend
- Kruisboog 10 m: - 30 schot

Deelname aan gewestelijke, verbonds-, provinciale, federale, nationale en internationale schietingen.

Prijsschietingen van de club zoals klaaskoekenschieting, schalenschieting enz...

Jaarlijkse koningschieting (karabijn 50 m) en schieting prins-pistoel de eerste vrijdag van juni.

Interclubschietingen met o.a. Geluwe, Gullegem, Kortrijk, Beveren, Kuurne, Marke, Ieper, Wervik, Moeskroen, Desselgem, Oostende, Doornik, Lorsch, e.a.

Nieuwjaarsreceptie met huldiging van zowel clubkampioenen als laureaten KVBSV en NUKB van afgelopen competities.

Jaarlijks souper normaal de tweede zaterdag van juni. Daarnaast andere gezellige en ontspannende activiteiten (barbecue, kaas- en wijnavond, Sinterklaasfeest, mossselfestijn ...)

In samenwerking met K.V.B.S.V. en NUKB organiseren van provinciale, nationale en internationale schietingen.

Organisatie van nationale prijsschietingen.

Officieel trainingscentrum KVBSV pistool- en karabijndisciplines.

Speciale aandacht voor andersvalide schutters alsook hulp bij inrichten internationale wedstrijden voor anders-validen.

Sinds 2007 zijn wij zelfs ankerclub voor West-Vlaanderen voor de anders-validen.

De activiteiten zijn geafficheerd op het kalenderbord in de hall en op de website.

WAT BIEDT SINT - BARNABAS ?

Iedereen is steeds van harte welkom op de standen en in de cafetaria.

Bij betaling van het lidgeld en na vervulling alle wettelijke vereisten wordt men officieel lid van de club. Hierdoor is men verzekerd. Men wordt ook aangesloten aan het Koninklijk Verbond der Belgische Schuttersverenigingen (K.V.B.S. V) en/ of aan Nationale Unie der Kruisboogschutters (NUKB)

Eenmaal lid kan men gratis gebruik maken van clubwapens (karabijnen .177 en pistolen .177).

Gratis begeleiding door erkende monitoren en ervaren schutters.

Jaarlijks gedeeltelijke terugbetaling van verplaatsingskosten gemaakt bij deelname aan wedstrijden waarbij geschoten wordt voor Sint - Barnabas. Dit gebeurt aan de hand van een puntenkaart.

Wie zich niet onmiddellijk wil binden aan de vereniging door het betalen van lidgeld, kan tegen een schappelijke prijs per beurt "proeven" van alle disciplines met de clubwapens.

Lood, cibels en andere inlichtingen in verband met wapens, vergunningen en schietmethodes zijn te verkrijgen in de club.

Bij zijn inschrijving wordt voor ieder lid een fiche gemaakt (terug te vinden volgens lidnummer op bord in de hall.) Deze fiche moet telkens zichtbaar op de schietbaan worden gestoken bij elke schietbeurt en ingevuld qua datum.

Iedere schutter moet bij elke schietbeurt het aanwezigheidsboek correct en volledig invullen dat te vinden is in de hal.

Naast de vriendelijkheid en de gezelligheid in de cafetaria en op de standen zorgt Sint - Barnabas ook voor sportieve, competitieve, gezonde en adequate opleiding tot vervolmaking in de schietsport.

WIE MAAKT ZO ALLEMAAL GEBRUIK VAN DE SCHIETSTAND ?

Vaste gebruikers

- 3de woensdag van de maand : vriendenkring Bekaert
- weekends in maart, april, mei, juni, september, oktober : provinciale, regionale en nationale kampioenschappen, nationale selecties en trainingen.

Vrije gebruikers

Naast de vaste gebruikers hebben wij ook vele accidentele gebruikers zoals scholen voor hun schoolspordagen en jeugdbewegingen uit gans Vlaanderen. Ook schuttersverenigingen en groeperingen om hun officiële wedstrijden en/of verrassingsreizen en andere activiteiten te laten doorgaan.

Een greep uit de “klanten”...

Scholen :

- Waregem : H. Hartcollege, V.T.I., V.I.B.S.O.
- Kortrijk : K.M.O., Ten Broele, Sint-Amanscollege, Theresia-instituut, V.I.B.B.O., Sint-Jozefcollege, Vormingsinstituut, Universiteit, Sint Niklaasinstituut
- Zwevegem : Gemeentelijk Instituut., Vriendenkring leerkrachten
- Avelgem : R.M.S., R.B.S., Feniks, St. Jan Berchmanscollege
- Torhout : St. Jozef
- Harelbeke : Sint – Amanscollege
- Gullegem : VTI

Bewegingen :

- KWB, KAJ, Chiro, KSA, DVV, Scouts, VKAJ, KLJ e.a.

Schuttersverenigingen :

- nationale arbiters, I.S.V., provincies Brabant en Oost-Vlaanderen, bestuur K.V.B.S.V. West-Vlaanderen, Nationale posterijen, Vriendenkring leger Doornik.

Groeperingen :

- Bekaert Steelcord Internationaal, Oud-paraclub West-Vlaanderen, Forestiervrienden, Petanqueclub, VK Leerkrachten, Vriendenkring gemeentepersoneel, Tennis Moorsele, Minivoetbal Hazelgeer, bestuur voetbal Bekaert, bestuur Bellegem, Brandweer Kuurne, Bestuur Soetens Molen, Studax, Vriendenkring Pers, Basket Bissegem, toneel Zonnebeke en Brugge, enz...
- Nationale militaire pistoolploeg als trainings- of wedstrijdcentrum.

BESCHIKBARE INFRASTRUCTUUR

- 10 meterstand : 16 elektrische banen luchtdisciplines en kruisboog
- 50 meterstand : 16 elektrische banen 50 meter, ombouwbaar tot 16 banen kruisboog
30 meter of 16 banen pistool 25 meter fixe.
- 25 meterstand : 10 automatische of met de hand gestuurde banen fixe en duel
- polyvalente vergaderzaal met 8 elektrische banen 10 meter
duelinstallatie voor snelvuur luchtpistool
- wapenkamer : volledig beveiligd
sleutelkastjes voor opbergen wapens van gelegenheidsschutters
bergkasten voor leden - schutters
2 kleedkamers
- bureel : dienstig als permanentielokaal en/of inschrijvings- of verbeterlokaal
en uitslagenborden beschikbaar.
kast met uitleenmateriaal

in bureel 2 > alle nutsvoorzieningen voor uitmaak grote wedstrijden
- toiletten : dames, heren, minder-validen
- cibelkamer : bewaarplaats van nieuwe en verschoten cibels
- berging : opslagplaats materiaal, dienend voor uit te voeren werken.
- cafeteria
met wintertuin : 80 + 50 zitplaatsen
bruikbaar als leslokaal, vergaderlokaal, schutterssouters , prijsdelingen
en tal van nevenactiviteiten.
gezellig treflokaal van groeperingen, schutters, niet-schutters,
boogschutters, ...
bij goed weer - aanpalend terras.

Het geweerschieten

* Wapens en munitie

- op de 10 meterstand wordt geschoten met luchtkarabijn, en als munitie de diablo .177 of 4,5 mm. De houding is : staand.
- op de 50 meterstand wordt geschoten met karabijn .22 en als munitie de .22 kogel. De houdingen : staand, knielend en liggend.

Nota : Zo u als lid niet beschikt over een eigen luchtdrukwapen wapen, dan staan er clubwapens ter beschikking in het permanentiebureel.

* Kledij en uitrusting

- Schoeisel : bij voorkeur met een vlakke zool, bv. turnpantoffels of speciale schietschoenen. Voor de dames zeker geen hoge hakken.
- Handschoen : ofwel de dagelijkse lederen handschoen of de speciale schiethandschoen. Doel : stabiliteit van het wapen verhogen.
- Vest : aan te raden is een lederen vest, zij het een gewone of speciale schietvest, met daaronder een trui of trainingsvest.
- Ogen : in sommige gevallen kan het aangewezen zijn een schietbril en/of een schietpet te dragen.

Nota : het is wenselijk om steeds met dezelfde kledij en uitrusting te schieten.

* Houding en natuurlijke lijning

Wij behandelen hier alleen de houding die het meest van toepassing is, namelijk de staande houding. Deze houding stelt hoge eisen aan de schutter en zijn lichaamsbeheersing. Alle raadgevingen zijn van toepassing op rechtshandige schutters.



Let op de volgende punten :

- de heup dient als steun voor de linker elleboog en is een beetje naar voor gebracht.
- de rug is iets naar rechts en naar achter gebogen.

Hier is duidelijk te zien hoe het bovenlichaam iets naar achter en naar rechts gebogen is.

Het linkerbeen draagt het totale gewicht van het wapen.



De knie blijft gestrekt. Bij buiging van de knie wordt de stabiele verbinding tussen onderarm en voet verbroken.

De rechterknie mag gebogen worden om een ideale verdeling van het lichaamsgewicht te verkrijgen.

De voeten staan op ongeveer 30 cm uit elkaar, d.w.z. iets minder dan de schouderbreedte. Zij dragen elk 50 % van het gewicht.

Het hoofd wordt steeds rechtop gehouden. Nooit het hoofd naar het wapen buigen, maar het wapen naar het hoofd brengen. Hierbij mag men het wapen lichtjes kantelen.

Geen spierspanning in de nek of de schouders.

Let op de linkerelleboog die steunt op de heup.

De rechterhand wordt zo ver omhoog geheven dat de naar beneden geplaatste kolfplaat (verschuifbaar stuk achteraan het wapen) met de shouderdeel aanligt.



De rechterhand wordt comfortabel op de handgreep geplaatst, met de vingers in een natuurlijke gekromde houding.

De wijsvinger raakt de kolf niet en haalt de trekker over in een rechtlijnige en vloeiende beweging.

HOOFD RECHTOP !!!

Een goed schoudercontact met het wapen is noodzakelijk.

Afstand oog- diopter mag normaal niet minder dan 5 cm zijn.

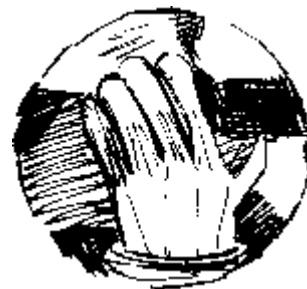


De houding van de linkerhand is beslissend voor de totale schiethouding :

- geeft de ideale positie van het wapen.
- geeft de hoogte van de aanslag
- de armspieren moeten ontspannen zijn

Volgende figuren geven een overzicht van de verschillende methodes.

Het wapen heeft een stevige steun en de spieren van de onderarm zijn in ontspannen toestand.



Dit is een goede houding van de linkerhand. Het wapen ligt hoog in de aanslag en het gewicht gaat direct over op de onderarm.

Eveneens een goede houding. Het gewicht van het wapen rust goed op de rug van de hand en de onderarm.



Ook een juiste houding want het wapen ligt stevig en hoog in de aanslag. De handpalm wordt naar voren gedraaid, zodat de spieren in de bovenarm ontspannen blijven.



Deze houding is mogelijk, maar in sommige gevallen moeilijk lang uit te houden, zelfs pijnlijk.

Deze houding is slechts gunstig voor schutters met een lange onderarm.



Niet aan te raden : de spieren in de hand zijn onder spanning en de vingers kunnen tijdens het richten verschuiven.

Ook deze houding verdient geen aanbeveling, daar er pijn kan worden veroorzaakt in de pols wanneer men langdurig bezig is.



* De natuurlijke lijning :

Om deze te bepalen gaat men als volgt te werk :

- 1) - de houding aannemen (zoals beschreven in voorgaande bladzijden)
 - de ogen sluiten
 - adem inhouden en wapen richten
 - de spieren blijven ontspannen
- 2) - ogen terug openen
 - kijken of de lijning van de mikorganen juist is

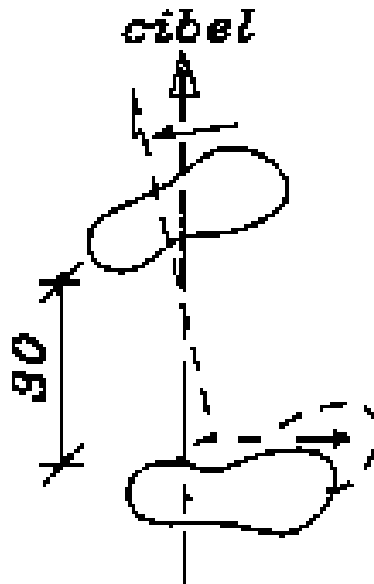
3) Correcties gebeuren als volgt :

In de hoogte :

- verplaatsen van de voeten (vergroten of verkleinen van de afstand)
- de kolfplaat verplaatsen
- houding en plaats van de linkerhand aanpassen
- verschuiven van de linkerhand

Zijdelings :

- door verplaatsing van elleboog op de heup
- door de rechtersoet iets te draaien
- door het verplaatsen van beide voeten



* Het lossen van het schot bij geweerschieten.

Hierbij spelen heel wat elementen een grote rol zoals :

- de rechterhand met de wijsvinger
- druk op de trekker : **NIET TREKKEN** maar wel **DRUKKEN**, op gelijkopgaande wijze, zonder onderbreking. Deze druk duurt +- 2 à 2,5 seconden.
- coördinatie tussen het mikken en het lossen van het schot
- voldoende concentratie, die niet afzwakt naarmate de tijd verloopt
- zelfbeheersing om het wapen neer te leggen wanneer de tijd verstreken is om een goed schot te lossen.

Schematisch geeft dit :

* Het narichten (of technischer "the follow through")

Dit is het mikken aanhouden nadat het schot vertrokken is. men blijft de controle van alle factoren behouden die toelieten een zo goed mogelijk schot af te vuren.

Op die wijze leert men een schot te laten vertrekken dat onbewust en niet op bevel werd gelost. Hou dus het wapen op het mikpunt **VOOR, GEDURENDE EN NA** het vertrek van het schot.

Het pistoolschieten

* Wapens en munitie

- op de 10 meter wordt geschoten met luchtpistool met als munitie de diablo .177 of 4,5 mm (zelfde als bij luchtkarabijn)
- op de 25 meter stand wordt geschoten met pistool of revolver. De munitie varieert van .22 tot de zware kalibers zoals .44 en .45. (Zie huishoudelijk reglement voor de beperkingen in het gebruik)
- op de 50 meter stand wordt geschoten met vrij pistool met als munitie .22
- Bij het pistool schieten is slechts één houding gekend : staande, waarbij het wapen met één hand wordt vastgehouden.
- Wie niet beschikt over een eigen wapen (alleen voor luchtpistool) kan gebruik maken van een clubpistool.
- Het lood .177 is verkrijgbaar in de cafetaria, alsook schietschijven.

* Kledij en uitrusting

- Schoeisel : met zo vlak mogelijke zool bvb. turnpantoffels of andere goedzittende sportschoenen.
- Vest of jack : men moet ervoor zorgen dat de schietarm helemaal vrij en ongehinderd horizontaal moet kunnen gestrekt worden. Vest of jack mogen niet te strak om het lichaam passen.
- Schietbril kan nuttig zijn.
- Gehoorbeschermers : zeker aangeraden op de 25 en 50 meter.
- Schietpet.

* Houding (wij baseren ons opnieuw op een rechtshandige schutter)

Een zo comfortabel mogelijke houding trachten aan te nemen, die tezelfdertijd de grootst mogelijke stabiliteit geeft.



Iedere schutter moet zelf bepalen en ondervinden wat zijn ideale houding is.

De verdeling van het lichaamsgewicht moet op een logische manier gebeuren, dit is een houding waarin evenwicht, zwaartepunt en spierkracht met elkaar in overeenstemming zijn.

De elleboog moet recht zijn en wapen, hand, pols, arm, schouder, hoofd en bovenlichaam moeten haast één betonnen geheel vormen. de afstand tussen beide voeten moet ongeveer overeenkomen met de breedte van de schouders.

De voeten vormen een hoek van 45°.

Eén rechte lijn : oog - keep - korrel - doel.



Het bovenlichaam helt iets naar achteren (maar niet teveel)



De linkerarm mag niet los van het lichaam hangen, want zo gaat het evenwicht verloren.

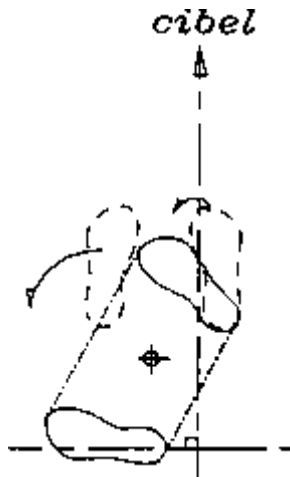
De linkerhand wordt in de broek- of jaszak gestopt ofwel tussen de broeksriem.

Let op de gestrekte arm.
Het hoofd op natuurlijke wijze achter het vizier houden.



* Natuurlijke lijning

Het komt er op aan de houding te vinden welke haast als vanzelf het wapen zonder bijkomende inspanningen op de plaats brengt van waar het praktisch "zonder moeite" kan afgevuurd worden.



- 1) - starten van een neutrale uitgangspositie
- recht tegenover het doel gaan staan, de voeten parallel met de schijf
- wapen op ooghoogte brengen
- 2) - arm strekken in de richting van de schijf
- het bovenlichaam op natuurlijke wijze achter de gestrekte arm aandraaien

Gevolg :

Automatisch zal één voet naar voren komen om het lichaam weer in balans te brengen.

Men gaat merken dat na dit alles het lichaam gedraaid is ten opzichte van de cibel tot een hoek van + -45°

De schietarm kan (en mag) alleen veranderen van richting als de voeten en benen van plaats veranderen.

Nooit uw houding in eerste instantie verbeteren vanuit de arm of de schouder, omdat men zo uiteindelijk terugkomt naar de eerste houding.

Methode om zeker te zijn van een goede houding :

Met gesloten ogen op het schietpunt gaan staan, en dit in de meest comfortabele houding (zoals hoger beschreven)

Met nog steeds gesloten ogen mikhouding aannemen

De ogen openen en zo nodig verbeteringen aanbrengen

Korrel en keep moet men scherp zien, het doel mag vaag zijn. Het omgekeerde is fout.

Het richtgebied mag niet te klein genomen worden, vooral in het begin.

Keep en korrel. Links en rechts van de korrel moet in de keep evenveel ruimte gelaten worden.

Neem een "witte" strook tussen het zwart van de schijf en korrel en keep van maximaal een tweetal ringen. Nooit op het zwart mikken, want dan is er geen onderscheid meer tussen keep, korrel en het zwart van de schijf.

N.B. : Bij het oefenen probeert men het mikgebied = richtgebied te verkleinen. Oefen eerst op de links-rechts beweging en daarna op de op-en-neer-beweging. Er zijn daarvoor aangepaste schietschijven te verkrijgen.

* Het schot

Het schot moet zeker vertrokken zijn binnen de acht seconden, tellende vanaf het moment dat men het wapen vanuit ruststand naar omhoog brengt. Vanaf dit moment moet ook de druk op de trekker beginnen (zie bovenstaand schema).

Trekkervinger :

alleen het eerste kootje van de wijsvinger rust op de trekker; dus niet de top van de wijsvinger en ook niet de plooi tussen het eerste en tweede kootje.

Door het vele oefenen moet men ertoe komen het schot "onbewust" te laten vertrekken. Dus niet vuren op bevel want dan worden fouten gemaakt.



* Het narichten

Dit is het richten van het pistool volhouden, ook nadat het schot is gelost. Zo is de actie, die ingezet werd met het omhoogbrengen van het wapen, het richten en afvuren vervolledigd tot een harmonisch geheel.