

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.

Aansluitend vind je tevens het intern huishoudelijk reglement. Wel eens nuttig om te "doorlopen".

Schieten is één van die sporten die nu niet bepaald door de grote massa bedreven wordt en derhalve nauwelijks tot de verbeelding spreekt. Maar wie eens een schietstand 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 - één der grootste van het land - kan men hierover meepraten.

Wij wensen u veel leesgenot.

Sint - Barnabas is één van de oudst gekende schuttersverenigingen van het Zwevegense. In oude kronieken over Zwevegem wordt melding gemaakt van een karabijschuttersgilde 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 overheersters 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 karabijschutters. Twee Zwevegennaren 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 alsmaar 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 SPORTSCHIETEN ?

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 beslommingen 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 gedigitaliseerde accommodatie lokt ook tal van schutters.

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

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 en .38 en .45 - afstand 25 meter
 - snelvuur cal. .22 - afstand 25 meter
 - standaardpistool cal. .22 - afstand 25 meter
 - vrij pistool cal. .22 - afstand 50 meter
 - pin shooting

Waar vindt men Sint - Barnabas ?

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

Adres : Bekaertstraat11,
8550 Zwevegem

tel/fax : 056/75.76.20
website : www.sint-barnabas.be

Wanneer is Sint - Barnabas open ?

De schietstand en de cafetaria zijn normaal open op :

- woensdag vanaf 18.00 u
- vrijdag vanaf 18.00 u
- zaterdag vanaf 13.30 u en permanentie tot 17u00
- zondag vanaf 09.00 u

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

ACTIVITEITEN

Wekelijkse oefeningen voor alle disciplines.

Clubcompetities lopend over 6 schietingen van 1 februari t/m 15 december. Volgende disciplines worden daarin (digitaal) verschoten of op officiële U.I.T.-schijven, die bij de permantiedienst te verkrijgen zijn.

- Karabijn 50 m :
 - 10 schot staand
 - 60 schot liggend
 - 3 x 20 (liggend, staand, knielend)
 - sportkarabijn 30 schot
 - benchrest
- Karabijn 10 m :
 - 40 schot en opgelegd
- Pistool 10 m :
 - 40 schot
- Pistool 25 m :
 - 30 schot fix
 - puntenmatch (30 fix/30 duel) - 4 maal
- Pistool 50 m :
 - 60 schot
- Pin shooting

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

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

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

Nieuwjaarsreceptie met hulding van zowel clubkampioenen als laureaten KVBSV en NUKB van afgelopen competities op de derde zaterdag van januari.

In samenwerking met VSK organiseren van provinciale, nationale en internationale schietingen.

Organisatie van (inter)nationale prijsschietingen.

Speciale aandacht voor andersvalide schutters alsook hulp bij inrichten internationale wedstrijden voor andersvaliden.

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

Trainingscentrum voor TOPSPORTERS sinds 1 augustus 2009.

WAT BIEDT SINT - BARNABAS ?

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

Bij betaling van het lidgeld wordt men officieel lid van de club. Hierdoor is men verzekerd. Men wordt ook aangesloten aan "De Vlaamse Schietsportkoepel" VSK

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 persoonlijke of met 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 hall.

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
2 keer per maand training door VSK als erkend trainingscentrum
- weekends in maart, april, 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.

BESCHIKBARE INFRASTRUCTUUR

- 10 meterstand : 16 banen luchtdisciplines > digitaal en/of op cibels
- 50 meterstand : 16 banen 50 meter, ombouwbaar tot op 16 banen pistool 25 meter fix
Kan variabel digitaal of op cibels opgesteld worden
- 25 meterstand : 10 digitale of met de hand gestuurde banen fix en duel
- polyvalente vergaderzaal met 8 digitale banen 10 meter
duelinstallatie voor snelvuur luchtpistool
- wapenkamer : volledig beveiligd
sleutelkastjes voor opbergen wapens van schutters
bergkasten voor leden-schutters
2 kleedkamers
- bureel : dienstig als permanentielokaal en/of inschrijvings- of verbeterlokaal
kast met uitleenmateriaal
in bureel 2 > alle nutsvoorzieningen voor uitmaak grote wedstrijden en
"zenuwcentrum" voor digitalisatie
- toiletten : dames, heren, andersvaliden
- cibelkamer : bewaarplaats van nieuwe en verschoten cibels
- berging : opslagplaats materiaal.
- cafetaria met wintertuin : bruikbaar als leslokaal, vergaderlokaal, schutterssouters, prijsdelingen en
tal van nevenactiviteiten
gezellig treflokaal van groeperingen, schutters, niet-schutters,
boogschutters, ...
bij goed weer - aanpalend terras

* 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 of opgelegd.
- 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 wapen, dan staan er luchtdrukclubwapens ter beschikking in het permanentiebureau

* 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 linker elleboog 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 kromming stevig tegen het schouderdeel 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 rechte en vloeiende beweging.



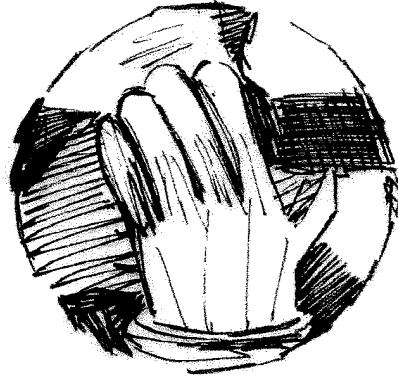
HOOFD RECHTOP !!!



- 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 verscheidene 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 direkt over op de onderarm.



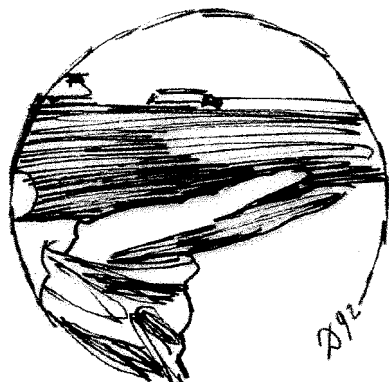
Even eens een goede houding. Het gewicht van het wapen rust goed op de rug van de hand en de onderarm.





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

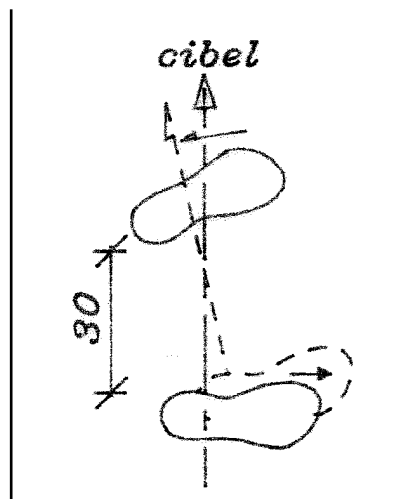
- 3 correcties gebeuren als volgt :
)

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

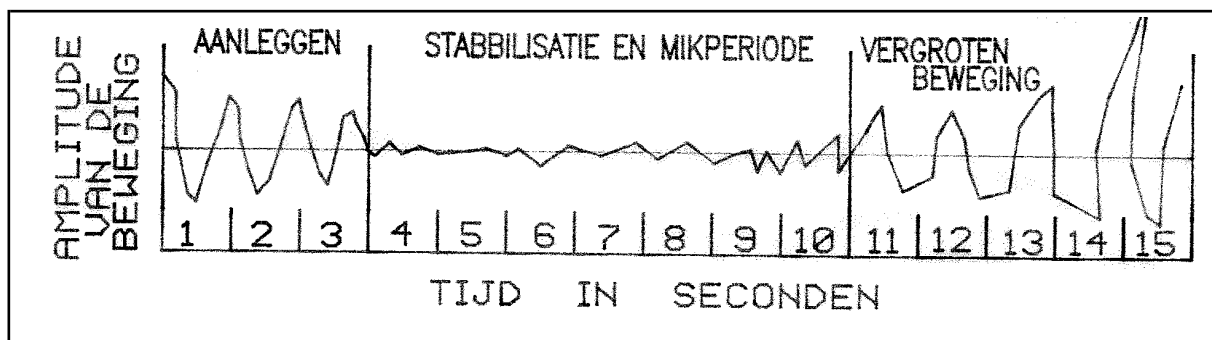


* Het lossen van het schot bij geweerschieten

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.

* 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 meterstand 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 meterstand wordt geschoten met vrij pistool met als munitie .22.
- Bij het pistoolschieten 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 gestrekt moet kunnen 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)

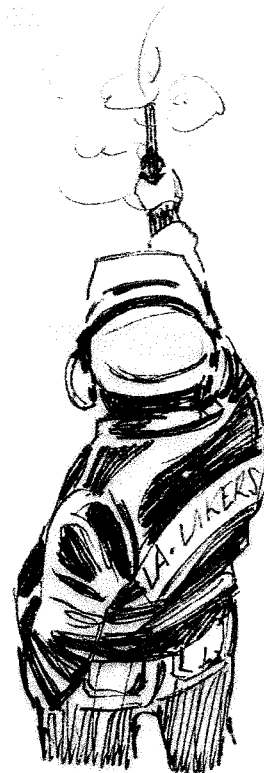
Een zo comfortabel mogelijke houding trachten aan te nemen, die terzelfdertijd de grootst mogelijke stabiliteit geeft.



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.





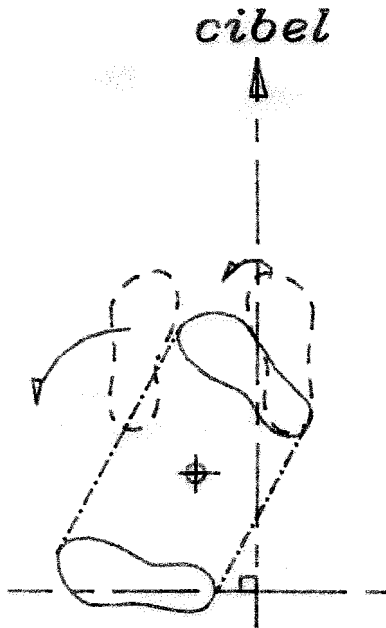
Let op de gestrekte arm.



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" afgevuurd kan 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 $\pm 45^\circ$
 - 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

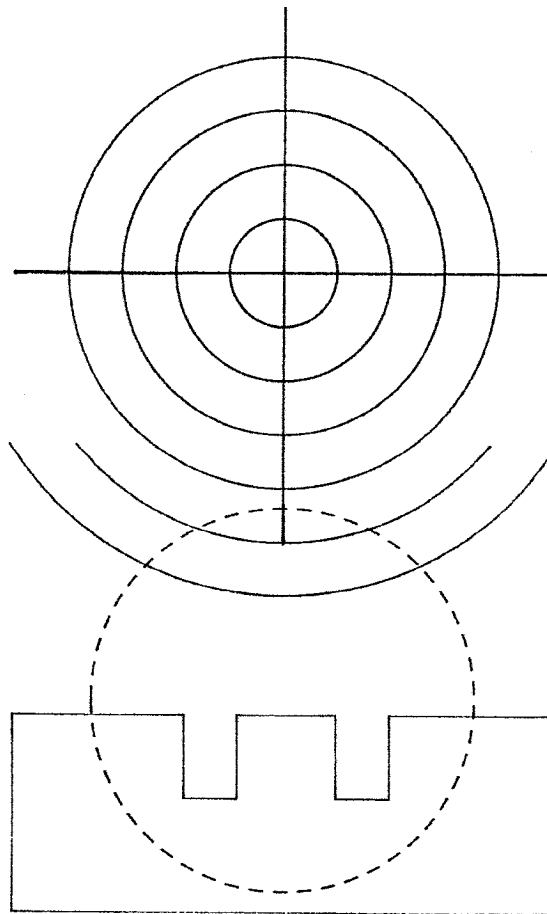
Methode om zeker te zijn van een goede houding :

- 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.

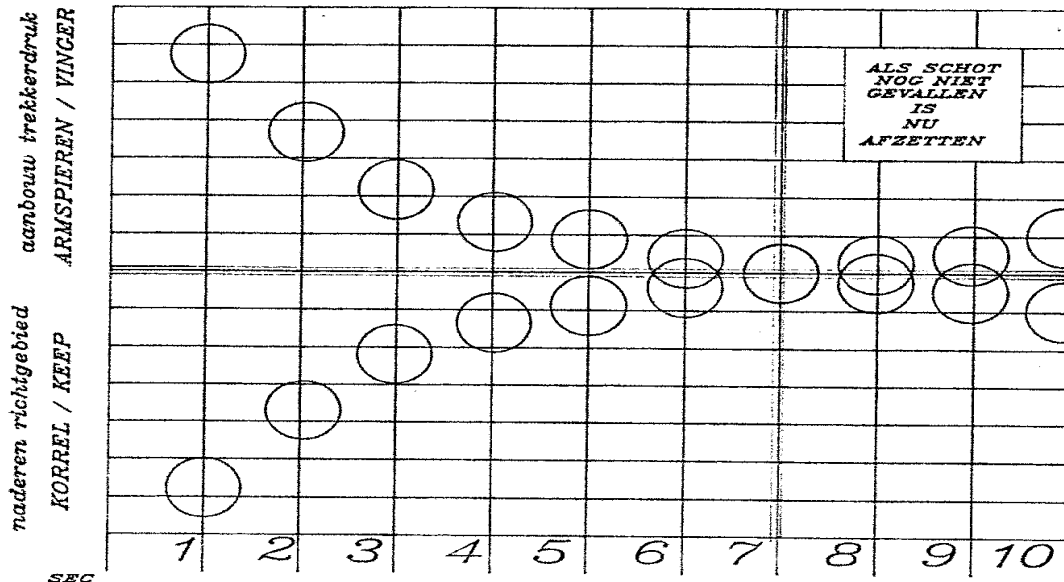
Keep en korrel. Links en rechts van de korrel moet in de keep evenveel ruimte gelaten worden.



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.

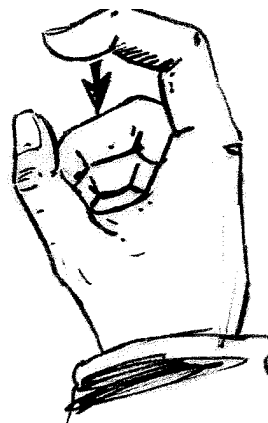
* Het schot



Het schot moet zeker vetrokken 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 verterkken. Dus niet voeren 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 één harmonisch geheel.

HUISHOUDELIJK REGLEMENT

VZW Schuttersvereniging Sint-Barnabas Zwevegem N.N.: 0423.711.044
Erkenning nummer: ARAB 13/3/2002/022

Schietstand gelegen te 8550 Zwevegem – Bekaertstraat 11 – 056/75.76.20
Provincie > West - Vlaanderen Arrondissement > Kortrijk RPR > Kortrijk
Aangesloten bij het Koninklijk Verbond der Belgische Schuttersverenigingen,
Nederlandstalige afdeling onder het nummer 08/217
Statuten verschenen in de bijlagen van het Belgisch Staatsblad dd° 13.12.2004

Het huishoudelijk reglement is geafficheerd in de hall van onze club en daar steeds raadpleegbaar. Indien je een kopie van dit wenst te bekomen kan je dit bekimen bij de secretaris.

Belangrijk om dit huishoudelijk reglement door te nemen, zodat je weet welke regels er voor de verschillende schietstanden in onze club van toepassing zijn.