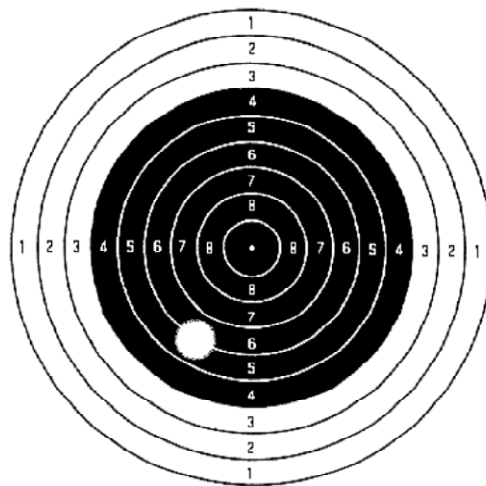
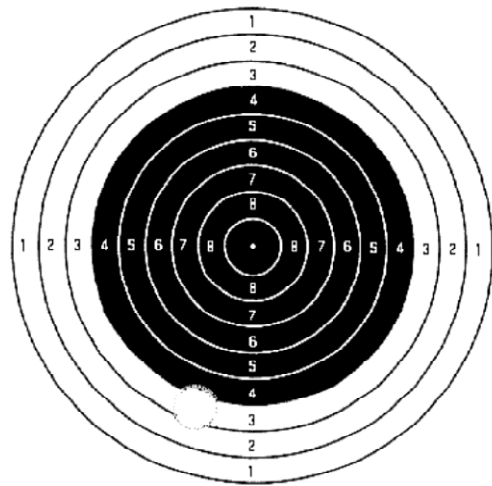
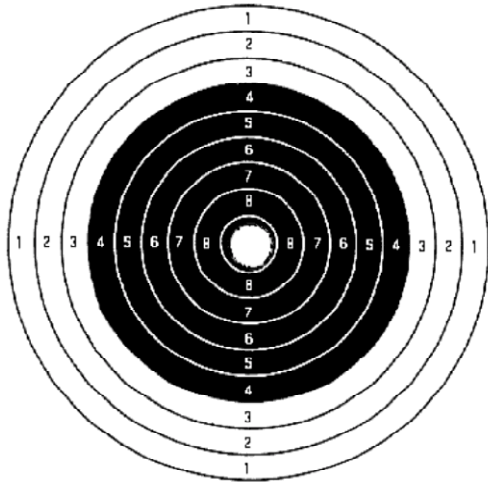




HOGEROP
S.V. Schaarsbergen Lucht



INHOUDS-OPGAVE

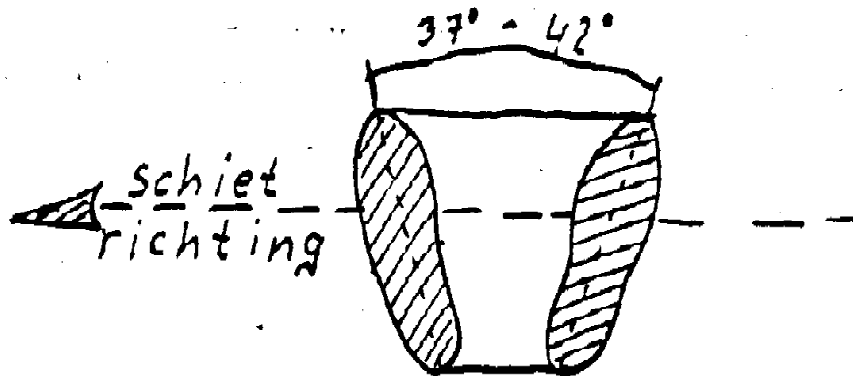
<u>Onderwerp:</u>	<u>Pagina:</u>
Voorblad	1
Inhoudsopgave	2
De tien geboden voor de sportbeoefenaar	3
De houding	3, 4
Ademen en adempauze	5
Het richten	5
Controlelijst voor het schieten met een luchtgeweer kaliber 4,5 mm.	5, 6
Enige algemene gedragsregels voor de training	7
Het trainingsplan	8, 9, 10, 11

DE TIEN GEBODEN VOOR DE SPORTBEOEFENAAR.

1. Wees altijd eerlijk.
2. Doe naar beste kunnen en weten, en geef niet op als je reeds verloren bent.
3. Blijf koel en handel met overleg.
4. Houdt je altijd en onder alle omstandigheden aan de wedstrijdregels.
5. Bedenk dat je altijd verplichtingen hebt tegenover je teamgenoten.
6. Erken de resultaten van je tegenstander en wens de winnaar geluk.
7. Gedraag je na een overwinning correct en bescheiden tegenover je tegenstanders, jury en publiek.
8. Verzaak je werk niet, want alleen daarmee verzeker je je toekomst.
9. Vergeet nooit, dat hoe hoger je resultaten zijn je meer morele verplichtingen hebt tegenover de Olympische gedachte, terwijl de jeugd in jouw hun ideaal ziet.
10. Tracht steeds tot betere resultaten te komen.

DE HOUDING.

De staande houding waarin de luchtbuksschutter gewend is te schieten is wel de moeilijkste. houding welke wij in de schietsport kennen. Om een voor een staande schutter een zo ontspannen mogelijke uitgangshouding te bereiken is het nodig dat de schutter ca. 90 graden gedraaid ten opzichte van de schijf gaat staan en wel met de linker zijde (bij rechtse schutters) naar de schijf waarbij de voeten iets minder dan de schouderbreedte uit elkaar moeten staan, terwijl de tenen van de voeten naar buiten wijzen (zie tekening).



Om tezamen met het wapen, dat zo'n 4,5 à 5 kilo weegt, in een evenwichtstoestand te komen moet het bovenlichaam zijdelings naar achteren gebogen worden en wel zodanig dat met zoveel mogelijk ontspannen spieren een evenwichtstoestand wordt verkregen.

De linker bovenarm moet net iets links van de hartstreek tegen de borstkas gehouden worden terwijl de onderarm met de vuist juist voor de trekkerbeugel het wapen dient te ondersteunen.

De stevigste ondersteuning wordt bereikt wanneer van de hand een vuist gemaakt wordt en het wapen op de onderste vingerkootjes komt te rusten. Dit moet zodanig worden gedaan dat de pols niet verdraaid wordt.

Daar het bovenstaande gezien de verschillen in lichaamsbouw door sommigen niet uit te voeren is, kan het wapen ook op de middelste vingerkootjes gelegd worden. De ondersten moeten dan echter wel in het verlengde van de handpalm gebogen zijn. Om afglijden tegen te gaan kan gebruik worden gemaakt van een (schiet)handschoen.

met de rechterhand wordt losjes de handgreep van de kolf vastgehouden, terwijl met het midden van het voorste kootje van de trekkervinger de trekker wordt aangelegd, wanneer er weinig of geen drukpunt is. Bij een zwaar drukpunt moet de trekker tussen het eerste en het tweede kootje gehouden worden.

Om te bereiken dat de hand niet te krampachtig de handgreep van de kolf omsluit (dit veroorzaakt trillingen) moet de duim er niet omheengebogen, maar er bovenop gelegd worden. Daar de trekkervinger zich bij het afdrukken in een lijn evenwijdig aan de loop naar achteren moet bewegen is het voor veel schutters wenselijk dat zij de pink van de trekkerhand onder het vlakke onderste gedeelte van de handgreep houden. Hiervoor moet de hand ten opzichte van de handgreep een weinig zakken, waardoor er meestal een voor de trekkervinger gunstige positie ontstaat. De trekkervinger moet behalve het aanleggen aan de trekker geheel vrij van het wapen zijn. Bij het afdrukken mogen alleen de spieren van de trekkervinger in beweging komen en mogen derhalve geen weerstand van het wapen ondervinden. Ook wordt hiermee voorkomen dat door het afdrukken het wapen wordt bewogen.

Het inlassen van richtpauzes is hier van groot belang. Tijdens zulke pauzes wordt er goed aan gedaan de ogen op een plaats gericht te houden waar zoveel mogelijk dezelfde lichtverhoudingen zijn als op de schijf. Een onafscheidelijk deel van het richten is het narichten.

Veel schutters verkeren in de veronderstelling dat direct na het afdrukken de schiethandeling is afgelopen en menen direct het wapen te kunnen neerleggen. Niets is echter minder waar, want wanneer vanuit de hersenen het sein van "afdrukken" aan de trekkervinger gegeven wordt, kost dit een korte tijd alvorens dit gebeurt. Tevens ondervindt het kogeltje een behoorlijke weerstand in de loop hetgeen ook tijd kost. Natuurlijk zijn dit maar onderdelen van tienden van seconden.

Veel schutters zijn echter zo snel met het afzetten van het wapen dat zij deze tijden maar nauwelijks of geheel niet overbruggen. Ook moet er nog op worden gewezen dat het narichten dóór de richtmiddelen moet geschieden en niet er langs.

Wanneer er goed wordt nagericht zal niet het risico worden gelopen dat het wapen te snel wordt afgezet (neergelegd).

Wanneer na het afgaan van het schot de trekker rustig wordt losgelaten terwijl er gericht blijft is de tijd van narichten voldoende (ongeveer 2 seconden).

ADEMEN EN ADEMPAUZE.

Van zeer veel invloed op de afgifte van het schot is het ademen. Dit veroorzaakt bewegingen van de borstkas, de buik en de schoudergordel, welke bewegingen aan het wapen overgegeven worden. Het hoofd moet tijdens de schiethandeling zo recht mogelijk gehouden worden om een goede bloeddorstrooming naar de hersenen te bevorderen.

HET RICHTEN.

Het richten van het wapen wordt gedaan door middel van de diopter en de ringkorrel. Het richten met een dioptervizier is betrekkelijk eenvoudig, wanneer de schutter er rekening mee houdt dat het oog waarmee gericht wordt zich zo'n 8 tot 10 cm. achter de diopter bevindt. Hiermee wordt bereikt dat als het ware alleen maar rekening moet worden gehouden met de korrel en de spiegel op de schijf.

Een voordeel is ook nog dat het oog kan worden afgesteld op een punt tussen de korrel en de spiegel van de schijf zodat beiden betrekkelijk scherp zijn waar te nemen.

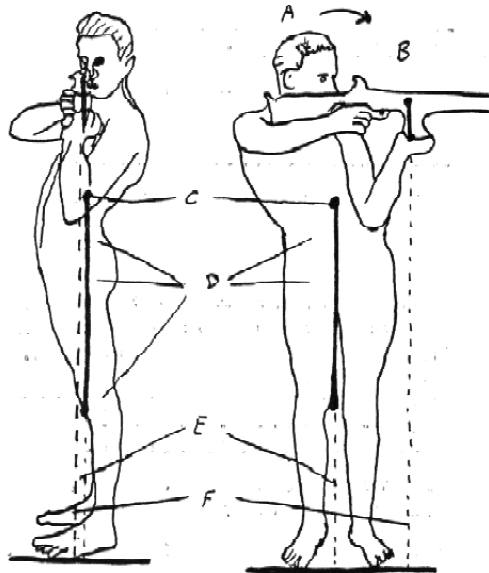
Over de keuze van de korrel kan nog gezegd worden dat deze niet te klein genomen moet worden. Men moet minimaal een korrel met een doorsnede van 3,8 mm gebruiken.

Bij een te kleine korrel past deze zo eng om de ring dat men gaat turen zodat de ogen snel vermoeid raken en gaan tranen. Het gevolg hiervan is dat het beeld van de korrel en die van de spiegel gaan vervloeien, waardoor men een wazig beeld krijgt.

Ook ziet men bij het gebruik van een te kleine korrel iedere uiterst kleine beweging van het wapen waardoor men tot de verleiding komt om het wapen af te drukken wanneer het een ogenblik gericht is. Dit gebeurt meestal als men het wapen niet helemaal "stil" heeft. Het gevolg is dat er dan meestal een "afwijking" ontstaat. Dit komt overigens ook voor wanneer men te lang blijft richten.

CONTROLELIJST VOOR HET SCHIETEN MET LUCHTGEWEER KALIBER 4,5mm.

1. Stand voeten, afhankelijk van rechts/links schieten.
2. Op beide benen staan met gestrekte knieën.
3. Linker c.q. rechter heup iets naar voren.
4. Linker/rechter elleboog tegen de borstkas gedrukt houden.
5. Bij het in de houding brengen van het geweer de wijsvinger langs de lade leggen en pas bij het richten de vinger op de trekker brengen.
6. Pols in het verlengde van de onderarm, vuist met knokkels naar je toegedraaid en kolfplaat in schouderkuiltje gedrukt houden.
7. Geweer ondersteunen vlak voor beugelkrop. De trekker wordt beschermd door de beugel.
8. Indien nodig kolfplaat naar beneden schuiven.
9. Hoofd/hals rechtop houden, draag geen knellende das of dergelijke.
10. Kijk door het dioptervizier met of zonder oogplaat. Het oog moet minstens 6-8 cm. van het dioptervizier gehouden worden. Om het zwarte schijfje op de kaart zie je een witte ring.
11. Adem rustig.
12. Als het geweer zuiver gericht is, de trekker tegen het drukpunt aandrukken. Blijft men "stil" zonder beweging, dan rustig afdrukken.
13. Door het vizier blijven kijken bij het afdrukken. Je ziet dan de inslag van het kogeltje. (het zgn. "door het schot heen kijken")
14. Bij het verlaten van de baan eerst nog eenmaal richten en afdrukken voor de veiligheid.



De staande aanslag met het zijdelings naar achter gebogen bovenlichaam.

- A. Het kiepmoment van het wapengewicht.
- B. Zwaartekracht van het wapengewicht.
- C. Gemeenschappelijk zwaartepunt van het gehele systeem.
- D. Passieve functie van de buikspieren en verhoogde functie van de spierbanden.
- E. Loodlijn uit het gemeenschappelijk zwaartepunt van het systeem.
- F. Loodlijn uit het zwaartepunt van het wapen.

Om tijdens de afgifte van het schot zo rustig mogelijk te zijn moet het schot worden afgegeven in de periode tussen het uit- en het inademen.

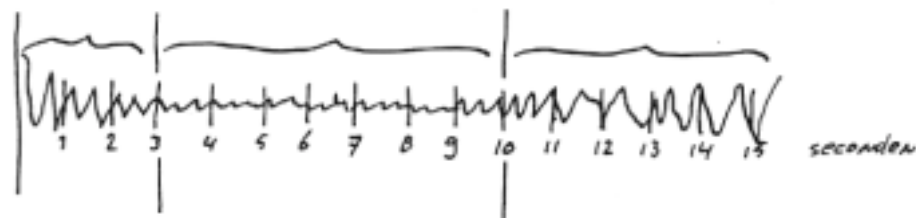
Deze tijd is normaal gesproken echter veel te kort om voldoende speelruimte voor de richthandeling en de afgave van het schot te geven. Het is echter wel mogelijk om de adempauze vele malen te verlengen.

Normaal duurt het in- en uitademen ongeveer 3 seconden. Het hier weer opvolgende inademen volgt ook weer na ongeveer 3 seconden. De voor de gehele richt- en afvuurhandeling benodigde adempauze mag niet ten koste van de natuurlijke luchttoevoer gaan omdat de zuurstof en de uitwisseling in de longen voor de bloedsomloop, het zenuwstelsel en de algehele lichamelijke toestand van grote betekenis is.

Om de adempauze te kunnen verlengen is het raadzaam om voor het aanleggen meerdere malen diep adem te halen en de aan de adempauze voorafgaande ademhaling veel intensiever dan gewoonlijk door te voeren.

Na enig oefenen moet het mogelijk zijn de ademhaling wel tot 20 seconden te verlengen. Deze verlenging van de "ademloze tijd" moet echter zonder krachtsinspanning verkregen worden. Ook is het niet aan te raden om deze tijd ten volle te benutten, maar om na 15 seconden gewoon door te gaan met ademen.

Deze tijd moet ruim voldoende zijn om de richthandeling en de afgifte van het schot te voltooien. Hieronder zie je een overzicht van de trillingen van het wapen tijdens het richten.



Hieronder volgen enkele ademhalingsoefeningen die door een Engelse sportbond speciaal voor schutters wordt aanbevolen.

1. Adem zo diep mogelijk in, houdt de adem hierna 5 seconden vast en bij het hierop volgende uitademen de longen geheel ledigen terwijl tegelijkertijd de borstkas geheel ontspannen wordt. Wanneer het zover is dan weer diep inademen en hierna de adem niet ineens uitblazen maar 2 of 3 maal een paar seconden stoppen. (Deze oefening 5x herhalen)

2. Het in- en uitademen wordt, zodanig uitgevoerd dat de adem telkens na het uitademen ingehouden wordt. Deze adempauze moet men keer op keer verlengen.

3. Men kruist de armen voor de borst. Hierbij houden de handen de tegenoverliggende schouder vast terwijl men zo diep mogelijk in- en uitademt. (Deze oefening 10x herhalen)

4. Men ademt zo diep mogelijk uit en in zonder geluid te maken. (Oefening 10x herhalen)

Bovenstaande oefeningen moeten buiten of voor een open raam uitgevoerd worden, echter niet allen ineens achter elkaar omdat dit tot overmatige zuurstofopname kan leiden waardoor je last van duizeligheid kan krijgen.

Het is daarom ook aan te raden, om deze oefeningen met ruime tussenpozen uit te voeren.

ENIGE ALGEMENE GEDRAGSREGELS VOOR DE TRAINING.

1. Beoefen je sport niet verbeteren of met verkeerde eerbij.
2. Train doelmatig en volgens plan.
3. Zorg dat de training veelzijdig is. Speciaaltraining en lichamelijke training moeten zinvol op elkaar zijn afgestemd.
4. Resultaten laten zich niet dwingen. Zij worden alleen door intensief werken verkregen.
5. Geef jezelf een opdracht voor de trainingsuren, weken en maanden. Ga niet boven je kunnen!!!
6. Zoek fouten bij jezelf en niet bij je wapen of bij anderen!
7. Individuele fouten en zwakheden moeten in de training direct verbeterd worden. Men moet deze niet steeds blijven meeslepen.
8. Bij trainingen horen ook pauzes, dus van tijd tot tijd enige dagen of een week niet trainen.
9. Neem een voorbeeld aan hooggenoteerde en karaktervolle schutters.
10. Analyseer je trainings- en wedstrijdresultaten. Verheug je over goede resultaten, maar wordt niet arrogant.

HET TRAININGSPLAN.

In het trainingsplan vind je 4 kolommen:

1. Dag (betekent 1e, 2e, of 3e dag van de week).
2. Element (hieronder wordt verstaan wat je moet trainen).
3. Tijd (wordt aangegeven in minuten die je nodig hebt per trainingselement).
4. opmerking (hierbij wordt op eventuele bijzonderheden gewezen).

A1-Oefeningen: Dagelijkse gymnastische oefeningen.

A2-Oefeningen: Oefeningen die tot doel hebben de werking van het hart, longen en bloedsomloop te verbeteren en te bevorderen.
Voorbeeld: Zwemmen, fietsen, touwtjespringen, boswandelingen etc.

H. Houdingsoefeningen:

1. Droogtraining uiterlijke aanslag.
2. Droogtraining innerlijke aanslag.
3. Afdruktraining, droog en op de baan.
4. Training ter verbetering van technische vaardigheden.
5. Resultatentraining, speciaal gericht op hoge series.

DAG.	ELEMENT.	TIJD.	OPMERKING.
1e week:			
1.	A2	60	Boswandeling met wisselende belasting (trimbaan) Aan het einde rustig uit lopen.
3.	A2	90	Zwemmen of touwtje springen (Goede training voor de bloedsomloop)
5.	A2	90	Trimmen of zwemmen. Stel jezelf een minimum eis.
	A1	--	1 x rustig, 1 x snel, 1 x rustig.
2e week:			
1.	A1	--	Als boven.
	A2	20	Voor open raam of buiten: a. 10-15 diepe kniebuigingen b. Diep inademen, gelijktijdig de armen gestrekt boven het hoofd, uitademen en gelijk een diepe kniebuiging maken (10x) c. Huppelen op de plaats. Na iedere minuut een halve minuut pauzeren.
3.	A2	60	Training in bos of zwembad. Als je warm bent de belasting verzwaren, bijv. 1500 m. hardlopen, hierna 1000 m. rustig uitlopen, enige minuten pauzeren en hierna 10 x 1 minuut touwtje springen met telkens 1 minuut rust.
	A1	--	1 x rustig/ 1 x snel / 1 x rustig
5.	A2	120	Houdt een grote boswandeling. Ga niet langs de heuvels maar er overheen. Doe om de 2.500 m. een A1 oefening.

DAG.	ELEMENT.	TIJD.	OPMERKING.
3e week:			
Dagelijks	Al	--	
1.	H1	60	Bekijk je houding, verander hieraan wat noodzakelijk is. Train jezelf dat wanneer je het wapen met de ogen dicht aanlegt dit reeds op de schijf gericht is;
3.	A2	60	Train met maximale belasting hardlopen, trimmen, rust na 10-15 min. even uit, echter zodanig dat je nog niet geheel op adem bent en herhaal hierna de oefening. Loop hierna rustig 1000 m. uit.
5.	A2		Intervaltraining in bos of zwembad. Als je warm bent de belasting verzwaren, bijv. 1500 m. hardlopen, hierna 1000m. rustig uitlopen, enige minuten pauzeren en daarna 5x 1 minuut touwtje springen met telkens 1 minuut rust.
4e week:			
	Trainingspauze.		Al-oefeningen dagelijks (dus 1e, 3e en 5e dag)
5e week:			
Dagelijks	Al	--	
1.	H1		Neem de aanslaghouding welke je nu gewend bent. Je kent de belangrijke punten waar je in de houding op moet letten. Als je de goede stand gevonden hebt teken dan je voeten op de grond uit. Ga telkens 40-60 seconden in de aanslag en let op of de stand van de voeten hetzelfde is. Wanneer je last van je rug mocht krijgen, las dan een pauze in en doe rustig de Al oefeningen.
3.	A2	120	Hardlopen, zwemmen, fietsen (hard), touwtje springen, zodanig dat je na afloop moe bent. De longen en de bloedsomloop moeten nu maximaal belast worden.
5.	H1	60	Zie week 5, dag 1.

DAG.	ELEMENT.	TIJD.	OPMERKING.
6e week:			
Dagelijks	A1	--	
1.	A2	60	Schutters die geen mogelijkheid hebben om te zwemmen of te lopen moeten voor het open raam of buiten de volgende training beoefenen: 1. Losjes op de plaats huppelen of wisselend met het linker of rechterbeen. 2. Spreidstand innemen, met de armen gestrekt langs het hoofd het bovenlichaam ronddraaien. Wanneer het lichaam achterover draait diep inademen, wanneer het lichaam voorover draait uitademen. 3. Op de plaats hardlopen met knieheffen. 4. Ademhalingsoefeningen.
3.	H1	--	Ga in de aanslaghouding gedurende 1 minuut. Daarna 1 minuut afzetten. (10x herh.)
5.	A2	120	Maak een snelle boswandeling. Als je erg moe bent doe dan 5 min. rustig aan. Zorg ervoor dat de belasting maximaal is
7e week:			
Dagelijks	A1	--	
1.	H1	60	De juiste houding moet je nu onder de knie hebben. Kleine veranderingen zullen nu nog noodzakelijk zijn. Ga in de aanslag en controleer of alles "lekker" zit. Begin bij je voeten en ga steeds verder naar boven. (5x herhalen)
3.	A2	60	Train met maximale belasting. (hardlopen, fietsen, zwemmen enz.)
5.	H4	30	Probeer door eventueel nog kleine veranderingen aan te brengen aan wapen, houding en/of kleding de aanslaghouding te verbeteren.
8e week:	Trainingspauze.		Al-oefeningen dagelijks (dus 1e,3e en 5e dag)
9e week:			
Dagelijks	A1	--	
1.	H4	60	Train afdrukcoefeningen op een blanke schijf. Denk er om dat de trekkervinger vrij blijft van de kolf en denk aan het narichten. Let op dat het wapen niet door het afdrukken bewogen wordt.
3.	H3/H4	60	Als boven. Gewen jezelf een behoorlijk ritme, bijv. elke minuut een schot.
5.	A2	30	Hardlopen, zwemmen enz. met middelmatige belasting.

DAG.	ELEMENT.	TIJD.	OPMERKING.
10e week:			
1.	H3/H4	60	Als boven.
3.	A2	60	Trimmen, hardlopen enz. Afdrukcoefeningen met "scherp" op de schijf. Controleer elk schot en ga na waar de afwijking ligt.
5.	H3	60	Droogtraining afdrukken. Zet ook nu af wanneer je het wapen na ongeveer 10 seconden nog beweegt.
11e week:			
Dagelijks	A1	--	
1.	H5	60	Tracht door zo hoog mogelijke gemiddelden te schieten te bekijken of je met de training vorderingen maakt.
3.	A2	60	Hardlopen, fietsen etc. echter nu in hoog tempo.
5.	H5	60	Als boven. Zorg ervoor dat je voeten zoveel mogelijk op de zelfde plaats blijven staan. Na iedere 5 schoten even de benen losschudden om krampen te voorkomen.
12e week:			
Dagelijks	A1	--	
1.	H4	60	Schiet 10 schoten op een blanke kaart en zoek geen richtpunt. Denk aan het afdrukken. Schiet hierna 10 schoten op de spiegels. Druk af als het wapen stil ligt, ook al richt je op dat moment op de 7. Schiet de 10 schoten met de hoogst mogelijke concentratie en denk om het afdrukken en narichten. Bekijk na afloop de schoten en probeer na te gaan wat de oorzaak van de afwijkingen zijn.
3.	A2	60	Met middelmatige inspanning.
5.	H5	30	Tracht in het juiste ritme in 30 schoten een zo hoog mogelijk aantal punten te schieten. Ga hierna je fouten na.