

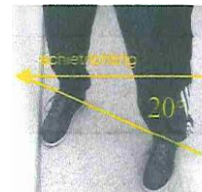


Schietvaardigheidsinstructies Meesterkaart (KK&GK)

Datum:

Onderstaande instructies zijn bedoeld om een optimale schiethouding te verkrijgen bij de discipline meesterkaart klein kaliber alsmede grootkaliber. Het betreffen hier richtlijnen ter verbetering van de schietvaardigheid die dermate algemeen zijn dat ze ook in andere (statische) disciplines als 'militair pistool' (MP) en in mindere mate 'service pistool' (SP) bruikbaar zijn gebleken.

Onderdeel	Niveau		Aandacht	
	Aanvang	Na training	Ja ✓	Nee
Het vastpakken				
<ul style="list-style-type: none"> • Plaatst het wapen met de niet-schiethand in de schiethand, in het verlengde van de onderarm 				
<ul style="list-style-type: none"> • Plaatst eerst de kolf in de onderkant (basis) van de schiethand en sluit daarna de vingers om de kolf, middelvinger 75 %, ringvinger 25% 				
<ul style="list-style-type: none"> • Houdt wapen zonder te knijpen vast 				
<ul style="list-style-type: none"> • Duim en pink liggen ontspannen langs de kolf 				
<ul style="list-style-type: none"> • Wijsvinger ligt vrij van de kolf 				
<ul style="list-style-type: none"> • Voorste kootje 'trekkerving' midden en haaks op de trekker 				
De lichaamshouding				
<ul style="list-style-type: none"> • Heupen evenwijdig aan voetenstand 				
<ul style="list-style-type: none"> • Schouders evenwijdig met de heupen 				
<ul style="list-style-type: none"> • Schouders ontspannen/ bekken kantelen 				
<ul style="list-style-type: none"> • Hoofd rechtop 				
<ul style="list-style-type: none"> • Vrije arm gefixeerd b.v. in broekriem niet gekneld 				
Het staan				
<ul style="list-style-type: none"> • Midden voor de schijf 				
<ul style="list-style-type: none"> • Voetenstand $\pm 20^\circ$ t.o.v. de schietrichting 				
<ul style="list-style-type: none"> • Voeten op schouderbreedte (M), heupbreedte (V) 				
<ul style="list-style-type: none"> • Voeten staan parallel of heel licht naar buiten 				
<ul style="list-style-type: none"> • Benen ontspannen gestrekt, de knieën gefixeerd. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Voetzolen zijn gelijkmatig belast. 50% - 50% 				
<ul style="list-style-type: none"> • Schietarm is ontspannen gestrekt, pols gefixeerd 				
<ul style="list-style-type: none"> • Hef de schietarm tot iets boven horizontaal / op de kaart 				
<ul style="list-style-type: none"> • Wendt gedurende 5 sec de ogen af van de schiethand (bijv. op onderarm) 				
<ul style="list-style-type: none"> • Controleert of richtmiddelen op de schijf uitkomen en korrel midden in de keep staat 				
<ul style="list-style-type: none"> • Corrigeert met de achterste voet 				
<ul style="list-style-type: none"> • Herhaalt de procedure tot richtbeeld goed is 				
Het indalen en de ademhaling				
<ul style="list-style-type: none"> • Haalt voor heffen nog 2 maal diep adem (buik) 				
<ul style="list-style-type: none"> • Schietarm is ontspannen gestrekt, pols gefixeerd 				
<ul style="list-style-type: none"> • Hef wapen tot iets boven de schijf en ademt ondertussen in (buik) door de neus 				
<ul style="list-style-type: none"> • Laat wapen langzaam indalen tot in het visueel 				
<ul style="list-style-type: none"> • Daalt in van midden boven de schijf. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Neem drukpunt 				
<ul style="list-style-type: none"> • Laat wapen indalen in het richtgebied en ondertussen: 				
<ul style="list-style-type: none"> • Adem langzaam uit door de mond 				
<ul style="list-style-type: none"> • Knipper voor het fijn richten nog een keer met de ogen 				





Schietvaardigheidsinstructies Meesterkaart (KK&GK)

Datum:

Onderdeel	Niveau		Aandacht	
	aanvang	na training	Ja ✓	Nee
Het richten en de trekkertechniek				
• Niet richtende oog is afgedekt, lichtdoorlatend.				
• Houdt bovenkant korrel gelijk aan bovenkant keep				
• Houdt korrel links / rechts midden in keep (tafeltje, de poten zijn net zo dik als het blad)				
• Houdt keep - korrel horizontaal (wapen niet gekanteld)				
• Wijsvinger staat met midden van het voorste kootje haaks op de trekker				
• Kijkt tijdens het fijn richten scherp naar keep — korrel, het visueel is dan wazig				
• Richt max. 5 sec en bouwt ondertussen langzaam druk op tot het schot valt, rustig doorgaan met ademen				
Narichten				
• Blijft na het schot 1 a 2 sec. in de houding naar de richtmiddelen kijken en houdt de trekker vast				
• Analyseer in deze houding het schot				
Afzetten				
• Laat de arm langzaam gestrekt zakken in de uitgangspositie				
• Ademt weer rustig in tijdens het afzetten en gaat door met de schotanalyse				
Veiligheid				
• Veiligheid				
• Veiligheidsmaatregelen				
• Storingsreactie				



Omschrijving aandachtspunten: