

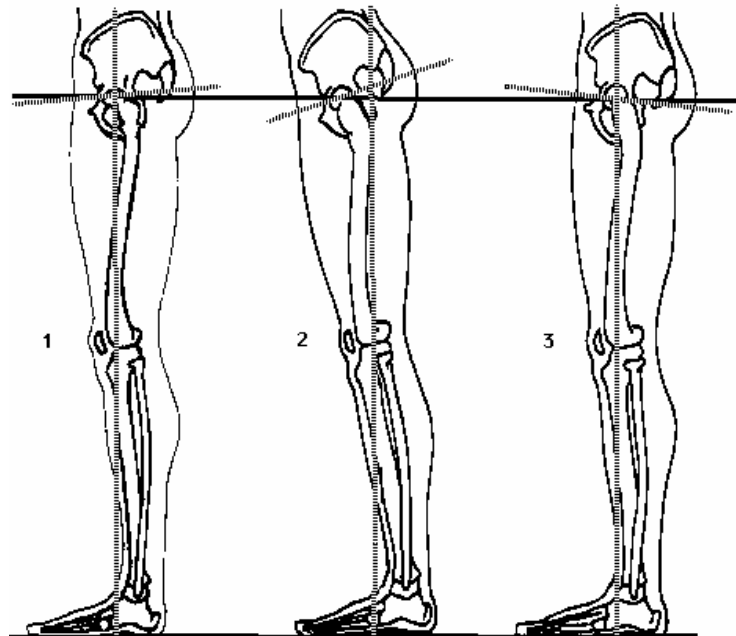


SCHIETTECHNIEK # 2

Inleiding

Zoals reeds in de vorige training is aangegeven haalt de schutter zijn stabiliteit uit zijn contact met de aarde. Je kunt je lichaam, en vooral je benen zien als het statief van een fotoestel met teelens. Wil je daarmee een scherpe foto maken van een verafgelegen object (het doel) dan moet het statief doodstil staan. Alle poten moeten even lang zijn met het zwaartepunt midden tussen de poten. Nu heeft een statief drie poten en wij maar twee benen. Onze voor- en achterwaartse stabiliteit moeten we opvangen in de enkels en de knieën.

Voor- en achterwaartse stabiliteit



Op plaatje 1 (het meest linkse been) zie je de normale stand van een rechtopstaande mens. De zwaartelijne loopt door de heupen, de knieën en komt uit in het midden van de voeten. Op plaatje 2 (in het midden) zie je een been van een voorover leunende persoon. De oorzaak is meestal het hebben van te weinig kracht in de horizontale rugspieren en dus het schieten met een te zware boog. De kracht wordt dan gehaald uit de lage onderrug. De totale rug gaat gespannen staan en trekt hol. Het bekken kantelt voorover. Om voorover vallen te voorkomen spannen we de tenen. Om deze tegen de grond te drukken moet de hak worden gestabiliseerd en trekken we de kuitspieren aan. Die zitten vast aan de achterzijde van de knie, dus deze wordt op slot getrokken. Dit stabiliseren we met de voorste dijbeenspieren en de hele zaak staat als een huis vast. Dat lijkt prima in orde. Maar het kost veel energie (kracht) en het lichaam is geblokkeerd en kan niet meer reageren op zijdelings inwerkende krachten (wind). Voor de indoorbaan is het dus een vermoeiende maar effectieve stand. Het gaat wel ten koste van je rug en knieën, want hier worden ongewoon hoge krachten op gezet. Veel schutters die zo staan hebben regelmatig rug- en knieblessures.

Op plaatje 3 (rechts) is het bekken bewust achterover gekanteld. Dit doe je door aanspannen van de bilspieren (je anus intrekken). Hierdoor wordt de rug afgevlakt. Via de dijbeenspieren wordt de knie uit het slot getrokken en men wordt dus gedwongen rechtop te staan. Leuk is dit niet. Door het afvlakken van de rug kan de onderrug niet meer gebruikt worden om kracht mee te zetten.



Nu wordt het gebrek aan kracht in de horizontale rugspieren pijnlijk duidelijk. Het kost veel meer moeite om de boog uit te trekken.

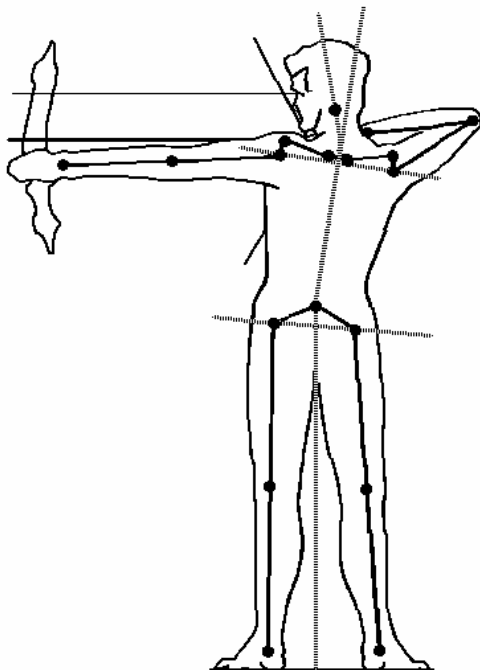
Deze stand, met sterk gekanteld bekken is dus alleen nodig om jezelf te dwingen om met vlakke rug en ontgrendelde knieën te schieten. En heb je te weinig kracht dan is krachttraining toch de enige oplossing. Een lichtere boog is pas licht genoeg als hij ongeveer 20 pond is. Die kan een mens met een ongetraind lichaam de baas. Elke zwaardere boog vraagt toch om (kracht)training, anders wordt hij vroeg of laat toch weer te zwaar.

Opdrachten

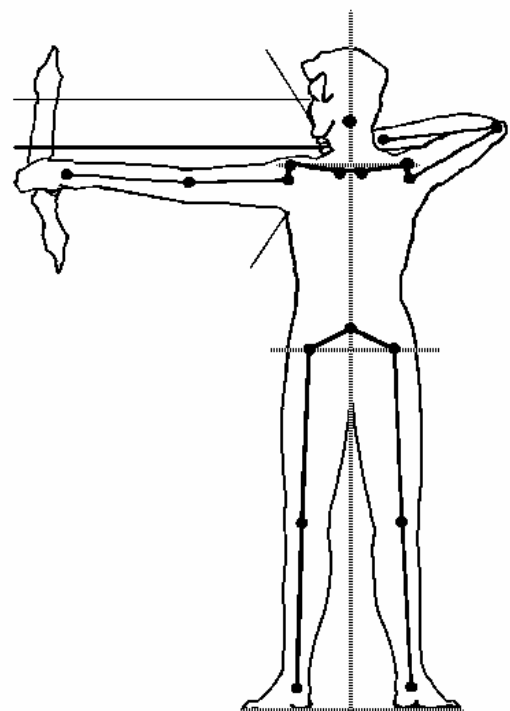
Voorzichtig! Doe de opdrachten met een lichte boog.

1. Probeer of je de boven beschreven spierspanningen kan voelen als je met een holle rug schiet. Doe dit door op 10 meter blind te schieten. Waar de pijl terecht komt is even niet belangrijk. Richt je aandacht naar binnen op je spieren van rug en benen.
2. Kantel je bekken zoals beschreven. Voel of je de boven omschreven effecten correct zijn. Is je rug vlak, zijn je knieën van het slot af? Hoe gaat je ademhaling? Heb je nog voldoende kracht in je rug om te schieten?

Links/rechts stabiliteit



Zoals je in de eerste training hebt ervaren geeft de heupbrede stand de minste afwijking van de verticale stand van de wervelkolom. Ga je breder staan dan is de zijdelingse stabiliteit wel groter maar zal, bij het verplaatsten van het lichaamsgewicht naar één been, het bekken scheef gaan staan. Dit geeft een scheve stand van de wervelkolom. Bijna altijd is dit van het doel af. Daardoor zal de scheve stand van de wervelkolom aanleiding zijn voor een hoge boogschouder. Later zullen we zien dat een dergelijke schouder niet is te stabiliseren.



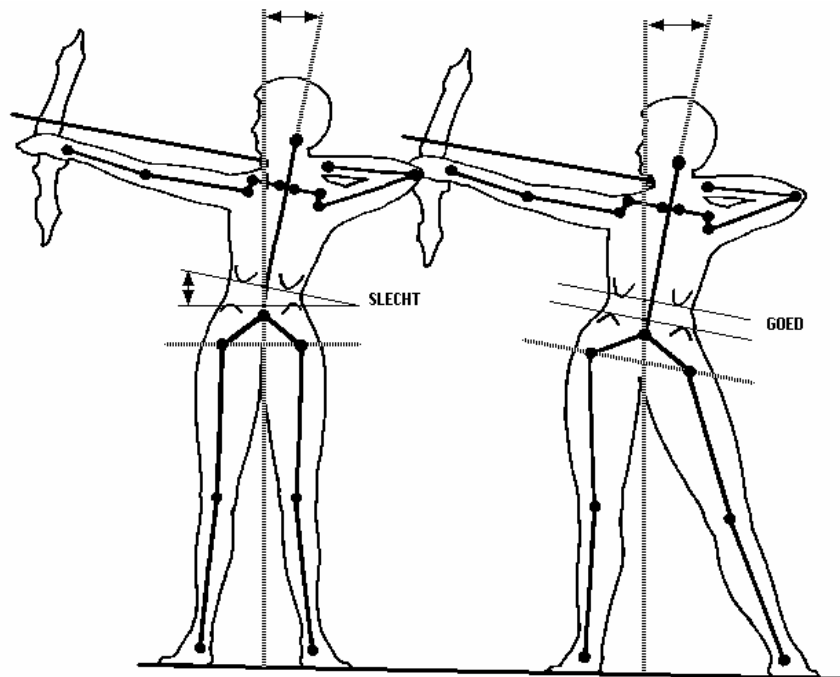
Ter vergelijking hiernaast de weergave van een goede houding. Daarbij zijn de heupen schouderlijng horizontaal en de wervelkolom verticaal. Het zwaartepunt ligt recht boven een punt midden tussen de voeten. Zorg dus **ALTIJD** dat je je gewicht gelijk verdeelt over beide voeten. Houdt je zwaartepunt laag. Hoe doe je dat? Door ontspannen te gaan staan (ietsjes los in de knieën) en vooral gebruik te maken van buikademhaling. Zak echter



niet als een zoutzak in elkaar maar blijf fier rechtop staan.

Een uitzondering op alle bovenstaande regels is als je omhoog of omlaag moet schieten (veldwedstrijden). Dan moet je bij een schot omhoog je gewicht naar het voorste been verplaatsen (en wijdbeens staan), en bij een schot omlaag moet je gewicht op het achterste been rusten. Op die manier blijven de heup- en schouderlijn parallel en op die manier blijven je rugspieren op lengte. Als je heup horizontaal blijft komt je schouder dicht bij je heup.

Je rugspieren worden verkort en kunnen dan nauwelijks meer samentrekken. Dit heet "ze zijn verkort tot onder hun functionele lengte" (Een slap elastiek is ook niet elastisch meer). Om dezelfde reden moet je bij heel steile hoeken omhoog achterom schieten.



Opdrachten

Voorzichtig! Doe de opdracht 3 met een elastiek.

3. Voel zelf hoe het is om extreem op het voorste en achterste been te staan. Voer hierbij een schietbeweging uit.
4. Ga op 10 meter voor het doelpak staan, sluit je ogen en schiet een aantal pijlen. Richt al je aandacht op de verdeling van je gewicht tussen beide voeten. Stel je het beeld voor ogen van een scheepsketting met een loodzwaar anker dat aan je stuitje hangt en onwrikbaar vast zit in de grond tussen je voeten.