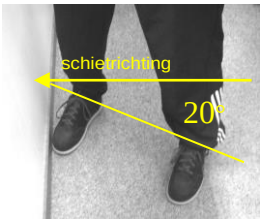
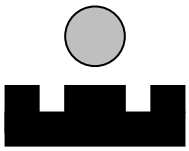
**Datum:** **Naam schutter:**

| Onderdeel | Niveau | | Aandacht | |
|---|---|---|---|---|
| | aanvang | na training | Ja | Nee |
| **Het staan** | | | | ☑ |
| • Midden voor de schijf | | | | |
| • Voetenstand ± 20° t.o.v. de schietrichting | | | | |
| • Voeten op schouderbreedte (M), heupbreedte (V) | | | | |
| • Voeten staan parallel of heel licht naar buiten | | | | |
| • Benen ontspannen gestrekt, de knieën gefixeerd. | | | | |
| • Voetzolen zijn gelijkmatig belast. 50% - 50% | | | | |
| **De lichaamshouding** | | | | |
| • Heupen evenwijdig aan voetenstand | | | | |
| • Schouders evenwijdig met de heupen | | | | |
| • Schouders ontspannen | | | | |
| • Hoofd rechtop | | | | |
| • Vrije arm gefixeerd | | | | |
| **Het vastpakken** | | | | |
| • Plaatst het wapen met de niet-schiethand in de schiethand, in het verlengde van de onderarm | | | | |
| • Plaatst eerst de kolf in de onderkant (basis) van de schiethand en sluit daarna de vingers om de kolf | | | | |
| • Houdt wapen zonder te knijpen vast met ring- en middelvinger | | | | |
| • Duim en pink liggen ontspannen langs de kolf | | | | |
| • Trekkervinger ligt vrij van de kolf | | | | |
| **De nulstelling** | | | | |
| • Schietarm is ontspannen gestrekt, pols gefixeerd | | | | |
| • Heft de schietarm tot iets boven horizontaal / op de kaart | | | | |
| • Wendt gedurende 5 sec de ogen af van de schiethand (bijv. op onderarm) | | | | |
| • Controleert of richtmiddelen op de schijf uitkomen en korrel midden in de keep staat | | | | |
| • Corrigeert met de achterste voet | | | | |
| • Herhaalt de procedure tot richtbeeld goed is | | | | |
| **Het indalen en de ademhaling** | | | | |
| • Haalt voor heffen nog 2 maal diep adem (buik) | | | | |
| • Schietarm is ontspannen gestrekt, pols gefixeerd | | | | |
| • Heft wapen tot iets boven de schijf en ademt ondertussen in (buik) door de neus | | | | |
| • Laat wapen langzaam indalen tot in het visueel | | | | |



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| • Daalt in van midden boven de schijf. | | | | |
| • Neemt drukpunt voor de tweede ademhaling | | | | |
| • Doet tweede oppervlakkige (borst)ademhaling | | | | |
| • Laat wapen indalen in het richtgebied en ondertussen: | | | | |
| • Ademt langzaam uit door de mond | | | | |
| • Knippert voor het fijnrichten nog een keer met de ogen | | | | |

| Onderdeel | Niveau | | Aandacht | |
|---|---|---|---|---|
| | aanvang | na training | Ja | Nee |
| **Het richten en de trekkertechniek** | | | | ☑ |
| • Niet richtende oog is afgedekt. | | | | |
| • Houdt bovenkant korrel gelijk aan bovenkant keep | | | | |
| • Houdt korrel links / rechts midden in keep | | | | |
| • Houdt keep - korrel horizontaal (wapen niet gekanteld) | | | | |
| • Trekkervinger staat met midden van het voorste kootje haaks op de trekker | | | | |
| • Kijkt tijdens fijnrichten scherp naar keep – korrel, niet het visueel | | | | |
| • Richt max. 5 sec en bouwt ondertussen langzaam druk op tot het schot valt | | | | |
| **Narichten** | | | | |
| • Blijft na het schot 1 a 2 sec. in de houding naar de richtmiddelen kijken en houdt de trekker vast | | | | |
| • Analyseert 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** | | | | |
| • Besteedt aandacht aan de veilige richting | | | | |
| • Opent na ieder schot het wapen | | | | |
| • Houdt contact met het wapen indien dit gesloten, gespannen en of geladen is. | | | | |



Omschrijving aandachtspunten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____