



# Achtergrond

## Trefferbeeld en techniek

Marc van der Veen

Een trefferbeeld is een patroon van inslagen ten opzichte van het richtpunt. Het trefferbeeld kan worden gebruikt om afwijkingen te analyseren van de normale schiettechniek van de schutter. De volgende punten zijn daarbij van belang:

- Alleen afwijkingen van het normale bewegingspatroon kunnen via deze weg worden geconstateerd. Als de schutter bepaalde fouten heeft ingebouwd in zijn techniek en deze consequent herhaalt, zal hij zijn vizierinstelling daar op hebben afgestemd en komt de fout dus niet naar voren in het trefferbeeld.
- Afwijkingen kunnen alleen worden waargenomen als er niet voor wordt gecompenseerd. De schutter mag zijn vizierstand dus niet aanpassen aan het trefferbeeld; hij moet gebruik blijven maken van zijn normale vizierstand.

## Observatie

Observatie van het trefferbeeld is het eenvoudigst door gebruik te maken van een klein blaasentje waarop ieder schot wordt aangegeven. Indien de schutter afwijkt van zijn normale techniek zal al snel een patroon duidelijk worden.

Hieronder worden afwijkingen van het trefferbeeld besproken met mogelijke oorzaken.

## Pijlen lager dan richtpunt

- 1) De schutter is niet op trek lengte op het moment van lossen. Dit kan 2 oorzaken hebben:
  - a) kruipen: spanning neemt af tijdens het richten
  - a) te vroeg lossen, voor het bereiken van de trek lengteBeide zullen vaak veroorzaakt worden door gebrek aan conditie.
- 2) Niet narichten. De schutter laat de boogarm zakken tijdens het schot, bijvoorbeeld omdat hij de pijl nakijkt.
- 3) Elleboog trekarm gaat naar beneden tijdens het afschot, in plaats van naar achteren. Als tegenbeweging gaat de booghand ook naar beneden.

## Pijlen hoger dan richtpunt

- 1) Plukken.
- 2) Niet ankeren: trekhand sluit niet aan tegen de kin van de schutter maar hangt er onder.
- 3) Snellere/meer dynamische los dan normaal.

## Pijlen links van richtpunt (rechtse schutter)

Algemeen: Oorzaak vaak te vinden in trekarm.

- 1) Onjuiste positie trekarm: los naar buiten en/of naar voren. Schutter trekt te weinig met de rugspieren en te veel met de biceps. Meestal een gevolg van vermoeidheid: de rugspieren zijn moe en de functie wordt overgenomen door andere spiergroepen.
- 2) Boog staat schuin (top naar links). Oorzaken bijvoorbeeld
  - b) Spanning in booghand, gecombineerd met te veel indraaien van de pols
  - a) Spanning in trekhand, waarbij de pees naar links gedraaid wordt
- 3) Pees niet goed uitgelijnd, eventueel daarmee samenhangend onjuiste ankerpositie.
- 4) Pees raakt de boogarm, doordat deze onvoldoende is ingedraaid.
- 5) Boogschouder te ver naar achteren gedraaid.
- 6) Passief, statisch lossen.

## Pijlen rechts van richtpunt (rechtse schutter)

Algemeen: Oorzaak vaak te vinden in de boogarm.

- 1) Hoge boogschouder: maakt de boogarm instabiel, en daardoor gevoelig voor bewegingen tijdens het afschot. Vaak gevolg van gebrekkige conditie; de afwijking is verholpen maar komt terug als gevolg van vermoeidheid.
- 2) Boog staat schuin (top naar rechts). Oorzaken bijvoorbeeld
  - a) Spanning in booghand, gecombineerd met te veel indraaien van de elleboog van de trekarm.
  - b) Spanning in trekhand, waarbij de pees naar rechts gedraaid wordt
- 3) Pees niet goed uitgelijnd, eventueel daarmee samenhangend onjuiste ankerpositie.