

Ben je schotvast?

BEN JE SCHOTSCHUW?

Voor sommigen is het schieten met een .243 al niet meer comfortabel en voor een ander is dat pas bij 36 grams hagel of de .577 Tyrannosaur. Waar ligt jouw pijndrempel? Eigenlijk spreek ik liever over een comfortdrempel. Hoog of laag, feit is dat iedereen zo 'n comforthobbel heeft. Feit is ook dat als je die comfortdrempel een paar keer overschreden hebt, je schotschuwheid ontwikkelt. Een onwillekeurige reactie op het schot dat er voor zorgt dat je grip op het geweer verstart, je ogen dicht knijpt en je aan het geweer trekt. Het wordt veroorzaakt door een combinatie van dingen, waarvan de belangrijkste boosdoener geluid is en het geweer dat terugslaat tegen je schouder.

Maar goed, terug naar de vraag of je nu schotvast bent of niet. Hoe kom je daar achter?

- Ga naar de schietbaan en neem iemand mee (of vraag iemand) die je helpt. De helper laadt voor jou het geweer met een echte patroon of een dummy. Je weet nu dus niet hoe het geweer geladen is
- Concentreer je alleen maar op het doel
- De helper kijkt goed naar de loopmond
- Druk af

Als je afdrukt op een dummy en de loop van je geweer beweegt toch, dan ben je (meer of minder) schotschuw. Als jij het zelf niet zag, maar je helper wel, dan had je op het moment van afdrukken je ogen dicht. En dat betekent dat je echt schotschuw bent.

Hoeveel geld je ook besteedt aan een beter geweer, grotere telescoop, aangepast vizier, nieuwe loop of afspraken met je psycholoog, je schotschuwheid zal er niet door verminderen of verdwijnen.

Hoe kun je het verminderen?

Er is eigenlijk maar één manier: je moet je hersenen ervan overtuigen dat schieten geen pijn doet. En doe je door ze te trainen.

Laad je geweer met een dummy, druk af en let vooral op het bewegen van de loop tijdens het afdrukken. Draag altijd gehoorbescherming. Droog oefenen kun je gewoon thuis doen, maar houd wel altijd de veiligheid voor ogen!

Zodra je dit 10 keer achter elkaar kunt doen zonder echt te bewegen, vraag je weer je helper om je geweer te laden of niet laden!

Als je jezelf weer betrappt op bewegen tijdens het afdrukken, ga je weer terug naar het droog oefenen en je het weer tien keer kunt zonder al teveel bewegingen. Herhaal dit net zo lang totdat je er geen last meer van hebt.

Maar ja, immuniteit bestaat niet. Je kunt na verloop van tijd weer opnieuw meer of minder schotschuw worden. Daarom is het ook belangrijk dat een geweer je goed past. En soms is je comfortdrempel, al of niet tijdelijk, laag. En helaas elk geweer is luidruchtig en dat blijft de grootste boosdoener.

Hartelijke groet,

Johan Tiemens.