

Koninklijke Schuttersvereniging

Sint-Pieters-Roos vzw

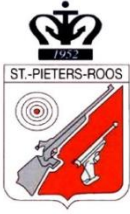
Januari 2018

1952



2018





NIEUWJAARSWENSEN

VAN

DE VOORZITTER

Hoop op goede gezondheid, hoop op nieuwe inzichten en vooruitgang in de wetenschap en hoop op meer modelverenigingen zoals Sint-Pieters-Roos, die de sport laagdrempelig maken.

Hoop op de warmte van de vriendschap die de leden van de vereniging keer op keer ervaren.

Die hoop willen we met u allen delen en daarom wensen we voor 2018 al onze leden en adverteerders het veiligste, gelukkigste, diepzinnigste jaar dat ze ooit mochten meemaken.

We wensen u licht, gas en vuur en lekkere gerechten om de papillen te prikkelen.

We dromen voor u de innigste relaties die u zich kunt indenken en de rust van een regelmatig kloppend hart.

Moge iedere dag u de gelukkige zekerheid brengen lid te zijn van een nobele, energievolle vereniging die erin slaagt het evenwicht te bewaren tussen heden, toekomst en verleden, tussen vernieuwing en restauratie, tussen wat voor ons ligt en de zaken die we willen bewaren.

De voorzitter en zijn bestuur zijn blij daarbij uw gids te zijn. 2018 is voor u.

Raad van beheer



Gilbert Hoef
Voorzitter
Penningmeester
0499 99 89 55



Jan Gheleyns
Ondervoorzitter
0476 83 89 03



Glenn Dierickx
PR en website
0477 22 61 86



Monika De duysche
Secretaris
0478 02 18 36



Jan Huysman
Commissaris
0478 45 15 46



Valérie Willems
Commissaris
0498 21 35 22



*Een lekker ontbijt,
belegde broodjes, panini's,
broodmanden voor alle feestjes*

www.tattiesbrugge.com



Hollandse Vismijn

Het gezelligste praatcafe in Brugge

Vismarkt 4,

8000 Brugge

050/33 33 01



Belgian Open Air 2017

Maandenlang werd er naar uitgekeken, naar toegeleefd en soms enorm zwaar voor gewerkt. En op 3 november mochten we dan voor de tweede keer in 3 jaar richting Marche-en-Famenne trekken voor het Belgisch kampioenschap. De een vertrok al vroeg, anderen verkozen om pas na het middageten naar de Ardennen af te reizen.

Onze uitvalbasis was opnieuw het Floreal hotel in La Roche. Om 20 u was afspraak gemaakt om samen in het hotel iets te eten. In de vooravond druppelden onze leden een voor een dan ook de bar binnen om het weekend in te zetten. De sfeer zat er direct goed in maar dat zijn we in SPR reeds allang gewoon. Door werken in het hotel liep het avondeten wel wat uit maar onze jeugdige schutters konden toch nog vrij op tijd naar bed. Ze mochten trouwens de zaterdag wel wat uitslapen aangezien de eersten pas in de tweede pas aan de bak moesten. En dat kwam sommige volwassenen goed uit. In de bar werd 's avonds nog redelijk lang nagekaart.

Op zaterdag mochten Rémi, Rani en Maxim de spits afbijten.

We wisten dat de walen de laatste jaren ook het belang van een goede jeugdwerking ontdekt hadden en Rémi zou het dus niet gemakkelijk krijgen zijn titel te verdedigen. Maar zelfbewust werkte hij zijn wedstrijd af en behaalde zelfs nog 6 punten meer dan het jaar voordien, deze keer was dit een bronzen medaille waard. De andere schutters volgden zijn goede voorbeeld en zetten ook hun beste beentje voor. En de resultaten mochten zeker gezien worden. De meesten onder ons hadden reeds enkele BOA's op de teller en wisten dus al dat dit geen wedstrijd is zoals de andere. Maar dat het stressniveau hier toch een tikkeltje hoger is. We waren dan ook heel benieuwd hoe de nieuwelingen zich onder deze omstandigheden zouden presenteren.

Maxime Verstraete had wat last van de zenuwen maar kon gelukkig rekenen op de steun van Rani die al wist wat zou komen. Zo kon hij toch een meer dan behoorlijk resultaat laten noteren. Hetgeen mooie dingen voor de toekomst laat voorspellen. Volhouden maatje.

Rhune Dean was het tweede groentje die onze kleuren moest verdedigen. Ze had de laatste tijd mooie resultaten laten noteren maar zoals eerder gezegd dit is niet zomaar een matchke. Ze was kennelijk rustig, hierbij vooral gesteund door de medeschutters en natuurlijk mama.

En dit wierp zijn vruchten af. Met 398,8 plaatste ze zich meteen voor de finale. Daarin bleef ze haar koele zelve en schoot ook nu weer de ene roos na de andere. Kan ook niet anders als je bij Sint Pieters ROOS zit. De voorzitter van het VSK had haar ook direct in de smiezen en zo is ze ondertussen al voor haar eerste internationale wedstrijd geselecteerd.

Ine was onze derde debutant die aan de start kwam. We wisten dat het zwaar zou worden om in de finale te geraken. Bij de dames 1 lopen nu eenmaal een aantal zware kleppers rond. Dus was het feitelijk vrij simpel, een record schieten of geen finale. Ze had er hard voor getraind en slaagde dan ook met 402,3 in haar opzet. Een finaleplaats in haar eerste Belgian Open.

We hoopten met zijn allen dat we mochten blijven supporteren tot en met de laatste finale. Dat betekende immers dat Valerie ook goed gepresteerd had. De laatste weken voor het BOA liet ook zij mooie resultaten noteren en ook hier vlamde ze er niet naast. 364 en de finale in. En dit was niet de eerste keer dat ze bewees bij de sterkste pistoolschutsters van België te horen.

Het Belgian Open Air 2017 was weer een schot in de roos voor onze club. De goede resultaten van al onze schutters is resultaat van de inspanning van de hele vereniging. Ouders die hun kinderen steunen, schutters die elkaar bekampen maar daarnaast ook

steunen, bestuursleden die ervoor zorgen dat de schutters in de optimale omstandigheden kunnen voorbereiden, ... Meer dan eens hoorde ik dit jaar positieve reacties van andere clubs, "ik zat net te kijken wie dat was en dat is er ook weer eentje van bij jullie".

Ik wil dan ook iedereen bedanken voor jullie inzet. En een ding is zeker

WE ZIEN GOE BEZIG !!!!!!!!!!!!!

Oplossing kruiswoordraadsel boekje oktober

NALEZING

De winnaar is : Gerard Vandecasteele

brugse boekhandel

dyver 2, 8000 BRUGGE
tel 050 33 29 52 • fax 050 34 68 70
email info@brugseboekhandel.be
www.brugseboekhandel.be





ARGENTA

uw appeltje voor de dorst

UITMUNTENDE VOORWAARDEN VOOR UW SPAARGELD

Mark Decoodt

Lippenslaan 1
8300 Knokke
tel 050 62 61 10
fax 050 62 61 11

a2773.decoodt@argenta.be

OPENINGSUREN

Maandag 09.30 -17.30
Dinsdag 09.30 -17.30
Woensdag 09.30 -12.30
Donderdag 09.30 -17.30
Vrijdag 09.30 -17.30
Zaterdag 10.00 -12.00

FSMA26714cA-cB

O.N. 0453667911



ALBO verhuurcenter

verhuur van allerhande bouw- en tuinmachines

Hanzestraat 24 (Ambachstszone Uitkerke)
8370 Blankenberge
Tel 050 68 02 12 of 0475 43 92 25
alboverhuur@pandora.be

Dagelijks open:
Ma-Vr: 7u00 - 18u30
Za: 8u00 - 12u00

Wij verhuren materiaal voor particulier en aannemer

minigraver • compactlader • breekhamer • hoogtewerker
schaarlift • daklift • aanhangwagens • hakselaar • laser
motorcultuur • houtkliefmachine • trilplaat • tegelsnijder
trilnaald • stroomgroep • betonmolen • schoren
schrans • grondboor • verticaleermachine • enz...

Uitslagen Sprangeschieting

Karabijn Heren

Daan Vandenbroele	74	120
Jan Gheleyns	69	120
Bran De Witte	68	100
Maxim Devolder	56	80
Gerard Vandecasteele	53	120
Bertil Van Hauwaert	50	80
Ricardo Van Pamel	44	120
Brent Vandenbroele	37	100
Jeroen Oorlynck	26	40
Pascal Geerolf	20	120
Emiel Van Hauwaert	12	20

Karabijn Dames

Ine Verschragen	92	120
Monika De duytische	67	120
Rhune Dean	25	40
Stefanie Debruyne	12	40
Barbara Debruyne	5	20

Karabijn Opgelegd +21

Peter Koning	44	60
Linda Van Pamel	32	60
Sigrid Decloedt	6	40

Karabijn Opgelegd jeugd

Rémi Van Hauwaert	37	80
-------------------	----	----

Pistool

Frédéric Vukojevic	65	120
Jan Gheleyns	41	120
Sabine Dendooven	36	120
Maxim Verstraete	3	20
Rani De Zaeyer	0	20

KEUR team



- 
- **ELEKTRISCHE KEURINGEN**
 - **EPC** (energieprestatiecertificaat)
 - **KEURING RIOLERING / WATER**

COMBINEER UW KEURINGEN:

alles wordt gelijktijdig uitgevoerd - lagere prijs door combinatie

www.keurteam.be - info@KEURteam.be - 050 68 55 55

**ALLE KEURINGEN BIJ
VERKOOP/VERHUUR/NIEUWBOUW**

Sireschieting 2017

Eind november was het weer tijd voor, zoals onze voorzitter het mooi verwoordde, de meest prestigieuze wedstrijd van het jaar in de club. De sireschieting op de sprange. 17 schutters besloten een gooi te doen naar de titel. Maar met het sterk deelnemersveld in SPR moest je uit het goede hout gesneden zijn.

Bij de heren luchtkarabijn kwamen zelfs enkele oudgedienden met al een mooi palmares ook hun kans wagen. Iedereen weet als Jeroen zijn hoofd binnensteekt we de titel fel zullen moeten bevechten. Natuurlijk waren dan ook alle ogen op hem gericht. Onze stille Bran blies niet hoog van de toren maar was een toonbeeld van standvastigheid en vlamde er 8/10 af. Zo mocht hij dus ook zijn eerste grote titel vieren. En waarschijnlijk many more to come. Na de sterke prestaties enkele weken eerder op het BOA was het al zeker dat bij de dames het een wedstrijd tussen Ine en Rhune zou worden. En de verwachtingen werden ruimschoots ingelost. Missen was min of meer een ramp. Rhune had er 8, een aantal waarbij je in de meeste clubs altijd de titel pakt.

Maar bij SPR kan het zijn dat er nog altijd eentje meer af gaat. Ine schoot er 9 en vierde zo haar tweede opeenvolgende titel. Het beloven in de volgende jaren nog vele mooie wedstrijden te worden.

Bij pistool was het andere koek. Davy pakte zijn pistool weer op en begon de wedstrijd natuurlijk als torenhoog favoriet. Toch moest hij zich tot de laatste ronde blijven concentreren om dan ook de verdiende winnaar te worden. Bij de dames zag je dat Sabine de laatste weken voor het BOA ook met Daan kwam meetrainen en schoot ze er ook 3 kleppen omver. Proficiat sirinne.

Hopelijk mogen we jullie opnieuw begroeten.



COOPMAN MOTORS & SCOOTERS

*OPEN elke dag van 8.30 – 12u en
13.30 – 18u30.*

*Gesloten de zaterdag om 16u tot
maandag 13u30.*

Off. dealer



PIAGGIO



Binnenkort
alle nieuwe
motorscooters
met EURO 4
Normen!!



Verkrijgbaar in
25/45 km/u

Alfa scooters 50cc v.a. €1.290 • Piaggio Zip 50cc v.a. €1.499

Torhoutse Steenweg 189A – 8200 Brugge

050/39.04.63

www.coopmanbikes.be

coopmanbikes@telenet.be



Monnikenwerve 117 - 8000 BRUGGE

Industriezone "De Blauwe Toren"

tel. 050/45 10 00 - fax 050/32 06 29

www.wijnenmaenhout.be

Op zaterdag 10 maart 2018
in Clos-du-midi te Sint Andries
receptie begint om 19u

menu

Knolselderroomsoep met gerookte zalm

~

Rib eye 'Jack Daniels' met
pepersaus en frietjes

of

Lotte provencaalse groenten,
graantjesmosterd, saffraansaus en
aardappelpuree

~

Dame Blanche

Koffie met koekjes

2 glazen wijn en water tijdens de
maaltijd

Menu vlees: €60 pp Menu vis: €50 pp
Niet leden en ereleden: het volle bedrag

Lid: vlees €50, vis €40

Lid met uitgeschoten reeksen:
vlees €35, vis €25

Clos du Midi



Tom en Sabine Vandewiele – De Bondt
Gistelse Steenweg 348, 8200 St. Andries Brugge

Tel: +32(0)50 38 64 62

E-mail: info@closdumidi.be

Website: www.closdumidi.be



Maandag en dinsdag open tot 14 uur
Woensdag GESLOTEN
Donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag
open van 11u tot ...

Einduitslag pistool

Pistool	Gem.	reeksen
Cat I		
Valerie Willems	177	20/20
Stephen Evans	174	20/20
Cat II		
Frédéric Vukojevic	182	20/20
Jan Gheleyns	169	20/20
Cat III		
Sabine Dendooven	157	20/20
Cyril Jonniaux	147	01/20
Maxim Verstraete	143	01/20
Glenn Dierickx	131	08/20

Koninklijke Schuttersvereniging Sint Pieters Roos
Violierstraat 7, 8000 Brugge
Tel : 050 34 50 74

www.sintpietersroos.com

Aan het Parochiaal Centrum H. Magdalena

IBAN BE71 4751 1013 9169

BIC KREDBE BBXXX

Aangesloten bij het VSK onder het nummer 08/087

Disc. 9 (10m luchtkarabijn)

En

Disc. 11 (10m luchtpistool)

Open elke woensdag en vrijdag vanaf 19u

Einduitslagen karabijn

Karabijn	Gem.	Reeksen
Cat I		
Cyril Jonniaux	199,06	20/20
Ine Verschragen	198,40	20/20
Monika De duytsche	190,34	20/20
Jan Gheleyns	186,11	20/20
Glenn Dierickx	185,74	20/20
Emiel Van Hauwaert	190,55	02/20
Emiel Van Hauwaert		
Cat II		
Rhune Dean	189,04	20/20
Daan Vandebroele	188,46	20/20
Bran De Witte	186,86	20/20
Maxim Devolder	190,33	10/20
Bertil Van Hauwaert	183,34	04/20
Jan Huysman	181,01	08/20
Cat III		
Ricardo Van Pamel	172,04	20/20
Gerard Vandecasteele	157,44	20/20
Pascal Geerolf	153,55	20/20
Bruno Van Rolleghem	162,80	01/20
Barbara Debruyne	152,15	01/20
Stefanie Debruyne	151,21	01/20
Brent Vandebroele	151,17	03/20
Egon Blondeel	148,10	01/20
Niels De Witte	133,70	06/20
Valerie Willems	115,30	01/20

Einduitslag karabijn

Opgelegd Zittend

Peter Koning	203,42	20/20
Jan Gheleyns	199,56	20/20
Sabine Dendooven	198,52	20/20
Valerie Willems	194,37	20/20
Pascal Geerolf	193,74	20/20
Linda Van Pamel	193,01	20/20
Wim De Moor	194,96	15/20
Jan Huysman	189,89	07/20

Opgelegd Staand

Peter Koning	203,09	20/20
Sabine Dendooven	196,30	01/20
Valerie Willems	182,95	02/20
Barbara Debruyne	179,45	01/20
Sigrid Decloedt	172,88	04/20
Jan Huysman	172,50	01/20
Eddy Blondeel	162,30	01/20

COMPERNOLLE ERIK

Slotenmakerij

Plaatsingsdienst
Baron Ruzettelaan 81
8310 Assebroek

sloten • sleutels • veiligheidssloten
brandkasten • muurkoffers
onderhoud bankinstallaties
inbraakwerende deuren op maat

tel 050 35 16 88
privé 050 35 18 77
fax 050 37 21 69

Pedicure · Manicure · Epilatie met warme was

KUNSTNAGELS MET GEL
ZON- EN AFSLANKINGSCENTER

“martine”

Pijpeweg 15
8310 Sint-Kruis
tel 050 35 53 30

Natuurkwaliteitsslagerij

MAERTENS

Vlees van eigen kweek

Marc & Els Maertens - Wallays

Nieuwe Gentweg 93 - 8000 Brugge

Tel. 050 33 11 09

Woensdagnamiddag en donderdag gesloten

Alle charcuteriewaren en bereidingen door het huis zelf vervaardigd

Kalender jan – feb – maart '18

JANUARI

woensdag	03/01	training
vrijdag	05/01	Statutaire vergadering/ Nieuwjaarsreceptie
woensdag	10/01	training
vrijdag	12/01	wedstrijd
woensdag	17/01	training
vrijdag	19/01	wedstrijd
woensdag	24/01	training
vrijdag	26/01	wedstrijd
woensdag	31/01	Sprange jeugd om 18u training start om 20u

FEBRUARI

vrijdag	02/02	Sprange start om 20u
woensdag	07/02	training
vrijdag	09/02	wedstrijd
woensdag	14/02	training
vrijdag	16/02	wedstrijd
woensdag	21/02	training
vrijdag	23/02	Biathlon
woensdag	28/02	training

MAART

woensdag	07/03	training
vrijdag	09/03	wedstrijd
woensdag	14/03	training
vrijdag	16/03	wedstrijd
woensdag	21/03	training
vrijdag	23/03	wedstrijd
woensdag	28/03	training
vrijdag	30/03	wedstrijd

Mof wedstrijden

30/12, 3, 4, 6 en 7/01	Leieschutters	Gent
2 en 3/02	SV Tongria	Tongeren
17, 18, 24 en 25/02	X-shooting	Loppem
9, 14, 16 en 17/03	Het Loodje	Mechelen
13, 14 en 15/04	NWS	Nieuwpoort
21, 22, 28 en 29/04	SBZ	Zwevegem

Schietingen VSK

6/jan	Prijsuitreiking Provinciale kampioenen	Zwevegem
13/jan	Pk Luchtpistool snelvuur en standaard	Zwevegem
27/jan	PK Vrijpistool + sporting rifle 25m	Nieuwpoort
3/feb	PK Luchtpistool + opgelegd	Zwevegem
10/feb	PK luchtkarabijn + opgelegd	Zwevegem
17/feb	PK sportpistool zwaar kaliber	Nieuwpoort
17/mrt	PK 25m Sportpistool klein kaliber	Zwevegem
24/mrt	PK 25m Pistool standaard	Zwevegem
31/mrt	PK 25m Pistool 30 schot fix	Gullegem



Brugse Vlam

Sanitair en Verwarming

Bij ons kan u terecht voor de plaatsing, vervanging en het onderhoud van uw centrale verwarming.

Daarnaast bieden wij ook een totaaloplossing aan voor volgende werken:

- alternatieve energie: plaatsen van zonneboilers & warmtepompinstallaties
- sanitairwerken: plaatsen van sanitaire installaties, opsporen en dichten van lekken, ...
- platte daken: herstellen & aanleg van platte daken.
- vloerverwarming: installatie van vloerverwarming

www.brugsevlam.be

info@brugsevlam.be

Camiel Van de Busschestraat 24, 8310 Assebroek

0479/372 996 0495/218 318

VAN NIEUWENHUYSE
PASCAL



0475 91 20 97

PASCAL.VAN.NIEUWENHUYSE1@telenet.be

www.pascalvannieuwenhuyse.be

www.bouwwerkenvannieuwenhuyse.be

ALGEMENE BOUWWERKEN

fluitketel	jong varken	Neder-lander	levensluicht	bevel	verzen- maker	omlaag gaan
sportterm	onsporfief	oogziekte	2	onbeweeg- lijk	moeder hartelijk- heid	4
nauwe doorgang			Griekse letter		bron	
durf	zin		deel v.e. bep.boom		kruiderij	
vechtsport	onderweg zijn					
Duitsers		Indische markt	sterkedrank	spil	werktuig	
vielen- water		soort lamp	7			plaats in Z.- Holland
dieren- geluid	het almaar stompen		geologisch tijdperk			
	zo goed als nieuw		Duitse NV			
watering	bezitster	leiding			Gelderse plaats	
		groente			seconde	

Drop de uitslag van het kruiswoordraadsel in het bakje voor 15/03/2018. Uit de goede antwoorden zullen we een winnaar trekken en die ontvangt 5 bierbonnen

't Vitamientje

Didier & Ria Peire - Naudts

algemene voeding - fruit & groenten - charcuterie
bestelling aan huis - open op zondag

SCHAARSTRAAT 23 - 8000 BRUGGE - TEL. 050 33 86 25



Agent Peugeot

garage **DE GROOTE** n.v.
Lieverstedestraat 20 - 8020 OOSTKAMP
tel. 050 38 57 11 - fax 050 38 57 74
e-mail: degroote.brugge@peugeot.be

autopark - wisselstukken
Lieverstedestraat 18 - 8020 OOSTKAMP
tel. 050 82 77 82 - fax 050 84 04 16
e-mail: afbreek.peugeot@skynet.be



inte-tinte.BE
HERVULCENTRUM VAN INKTPATRONEN

Baron Ruzettelaan 78
050/50 00 25

8310 Assebroek
info@inte-tinte.be

JÜRGEN FIERS

**ALGEMENE
BOUWWERKEN**

OPRITTEN – TERRASSEN – VLOEREN

WANDTEGELS

METSELWERKEN – KRAANWERK

Kruiseboomweg 18

8810 Lichtervelde

Tel: 0493/77.33.56

www.terrassen-opritten-fiers.be

info@terrassen-opritten-fiers.be

SPR BIATHLON ZONDER SNEEUW

Vrijdag 23 februari 2018

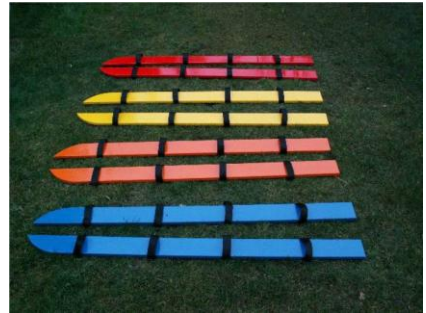
om 19u30 (wees op tijd)

per team heb je 2 uitdagingen!!!!

Inleg €6

Inschrijven

voor
18/02



en schieten zoals-wij-het-bij-spr-niet-gewoon-zijn!




Breng je wapen mee maar laat alle schutterskledij (voor watjes) thuis!

Café Belleman Pub

Café Belleman Pub in Brugge is een gezellige rustieke Brugse pub. Vriendelijke bediening. Op 100m van Burgplein, parkeergelegenheid tegenover café.

Eigenbereide verzorgde snacks:
croques, spaghetti, lasagne.

We zijn open vanaf 11u
Gesloten op zondag en maandag
Jozef Suveestraat 22
8000 Brugge
050 34 19 89
belleman.pub@skynet.be



Interieur - Alle kasten op maat van klein tot groot

Vanden Broucke Geert

Vital Troghstraat 4 8377 Zuienkerke

Gsm : 0472/29 11 56

geertvandenbroucke@skynet.be

www.kastenopmaatgeertvb.be

BE0550 432 636

De ademhaling

Er zijn 2 soorten ademhaling: de borstademhaling en de buikademhaling

A. Borstademhaling

Bij borstademhaling trekken de spieren tussen je ribben zich samen. Door deze contractie gaat de borstkas omhoog en wordt deze groter. Hierdoor wordt er lucht in de longen gezogen. Tijdens het inademen gaat de borst naar voren en omhoog bewegen.

Borstademhaling kost meer energie dan buikademhaling. Dit komt doordat je voor zowel het inademen als het uitademen spieren moet aanspannen.

Wanneer je gespannen bent ga je vanzelf korter en minder diep ademen. Hierbij gebruik je vaak automatisch de borstademhalingstechniek.

B. Buikademhaling

De buikademhaling staat bekend als de beste ademtechniek.

Je middenrif gaat naar beneden, zodat de ruimte in je borstholte groter wordt.

Vervolgens wordt er lucht in de longen gezogen door een vacuüm effect. Bij deze manier van ademen zet je buik een beetje uit, omdat je organen naar voren worden

gedrukt. Bij het uitademing, ontspant het diafragma waardoor de lucht naar buiten gedrukt wordt.

Het kost minder inspanning dan borstademhaling, want je spant alleen spieren aan tijdens het uitademen.

Bovendien werkt buikademhaling kalmerend.

C. Regelmatig ademritme

Een regelmatig ademritme is belangrijk voor een evenwichtig hartritme patroon.

Het hartritme patroon heeft weer invloed op je hersenen, hart, zenuwstelsel en hormoonstelsel. Het hartritme patroon gaat over de tijdspanne tussen de hartslagen. Bij bijvoorbeeld zestig slagen per minuut, slaat je hart niet precies elke seconde. Het tempo versnelt en vertraagt, wat normaal is.

Onder invloed van stress kan dit tempo sterk wisselen en chaotisch zijn. Je kunt het vergelijken met het hortend en stotend autorijden als je in de file staat. In ontspannen toestand is de hartslag geleidelijk en vloeiend. Dan spreken we van “hartcoherentie”. Je hartslag, hersengolven en ademhaling hebben allemaal een bepaald ritme. Bij hoge hartcoherentie gaan deze ritmes synchroon. In dat geval communiceren ons brein, hart, zenuwstelsel en hormoonstelsel optimaal.

1.2. Voordelen van buikademhaling voor de schutter.

A. Stabiliteit.

Het zwaartepunt van het lichaam blijft bij de buikademhaling laag, waardoor er door het ademen een minimale lichaamsbeweging wordt veroorzaakt.

B. Ademhalingsfrequentie en neusademhaling.

Gebruik je dan ook nog de neus bij het in- en uitademen, dan wordt de ademhaling dieper, gelijkmatiger en langzamer. Omdat de neusopening naar verhouding smal en bochtig is moet de lucht relatief langzaam naar binnen stromen. Daardoor veroorzaakt de neusademhaling een rustige en diepe ademhaling.

C. Hartslag daalt. (cfr. hartcoherencie)

D. Kalmerend effect. (cfr. mindfulness, hartcoherencie, yoga,...)

1.3. Waarom wordt borstademhaling in de schietsport afgeraden.

A. Beweging in de borstkast en minder stabiliteit

Tijdens het ademen voel en zie je dan ook de borst omhoog, naar voren en zijwaarts bewegen. Bovendien zet de bovenzijde van de borstkast uit waardoor het zwaartepunt van het lichaam hoger en verder buiten het lichaam komt te liggen. Hierdoor ontstaat een minder stabiele houding.

B. Borstademhaling wekken stressreactie in de hand

Mensen die gestrest zijn (wedstrijdzenuwen bijvoorbeeld) gaan vaak automatisch oppervlakkig, sneller en korter ademen door middel van borstademhaling. Dat komt doordat het lichaam zich in een stresssituatie onder invloed van stresshormonen klaar gaat maken voor actie. Hierdoor gaat de hartfrequentie omhoog. Dit geeft een onrustig, beklemmend gevoel en leidt tot ongeconcentreerd en foutief handelen.

- spieren reageren schokkeriger en minder gecontroleerd.
- de bewegingen in karabijn of pistool worden heftiger

C. Kantelen van het karabijn.

Het bovenlichaam pendelt bij het inademen naar rechts en als de schouderhaak de zijkant van de borstkas raakt, kantelt het karabijn ook nog linksom. Tijdens het uitademen gebeurt dan weer het tegenovergestelde.

D. Logisch denken gaat achteruit.

Het logisch denkende deel van de hersenen wordt gedeeltelijk gedeactiveerd waardoor de gevoelsmatige 'vecht-of-vlucht' reactie de overhand krijgt.

1.4. Enkele tips

A. Riem of bretellen om schietbroek op te houden.

Omdat de buik uitzet kan je als schutter maar beter geen gebruik maken van een riem om de (schiet)broek op te houden, en verdienen bretels de voorkeur. Bij gebruik van een riem wordt de buik afgekneld en verplaatst de ademhaling zich naar boven en wordt borstademhaling opgewekt. Om dezelfde reden moet de voorkant van de schietbroek geopend zijn zodat een vrije buikademhaling kan worden toegepast.

B. Buikademhaling oefenen

Een juiste ademhaling is heel belangrijk voor het dagelijkse functioneren van het lichaam. De geestelijke gesteldheid en de manier van ademen zijn aan elkaar gekoppeld.

Buikademhaling kost niet alleen minder energie, het werkt ook kalmerend en vermindert stress. Probeer in een acute stresssituatie, bijvoorbeeld bij wedstrijdzenuwen of als je over gaat van je proefschoten naar je wedstrijdshoten, over te gaan op buikademhaling door geconcentreerd ademen door de neus (zie onderstaande oefeningen). Dan ga je vanzelf rustiger en ook dieper ademen. Hierdoor ontspan je zowel fysiek als geestelijk. Dit geeft een rustgevend gevoel en zelfvertrouwen.

Het omgekeerde is ook mogelijk. Wanneer door vermoeidheid de concentratie vermindert, helpt borstademhaling door de mond.

1.5. Oefeningen om buikademhaling aan te leren.

Een goed begin is aan de slag te gaan met ademhalingsoefeningen. Belangrijk is dat je leert voelen hoe je ademt met de buik. Je aandacht naar het ademen brengen kan al helpen te ontspannen. Buikademhaling zorgt ervoor dat je lekkerder in je vel gaat zitten en werkt positief op je gemoedstoestand. Een paar keer oefenen per dag en de buikademhaling wordt vanzelf een gewoonte.

Oefening 1: Het verschil voelen

Herken je het verschil tussen borst- en buikademhaling niet? Doe dan het volgende: ga op je rug op de grond liggen met je knieën opgetrokken, houd je voetzolen op de grond. Laat vervolgens je knieën naar een kant van je lichaam vallen en adem langzaam door. Op deze manier kan je middenrif niets anders dan omlaag gaan en adem je vanzelf door de buik. Houd deze oefening tien minuten vol en voel het verschil.

Oefening 2: buikademhaling

Doe deze oefening de eerste tijd minstens drie maal daags tien keer.

1. Ga languit op de grond liggen of ontspannen in een stoel zitten en leg je handen plat op je buik met je duim op je navel.

Als je correct ademhaalt met gebruik van het middenrif dan voel je de ademhaling onder je hand. Ontspan en concentreer je op je ademhaling.

2. Adem in een langzaam tempo helemaal uit en voel bij het uitademen dat je handen met je buik mee omlaag zakken.

3. Neem een adempauze voordat je weer inademt. Tel langzaam tot twee.

4. Voel bij het inademen door de neus hoe je handen met je buik weer mee omhoog gaan.

Na deze oefening voel je je weer helemaal opgefrist.



**Bank &
Verzekering**

KBC Brugge-Assebroek

Bossuytlaan 1

8310 Assebroek

tel. 050 46 18 50

fax. 050 46 18 51

brugge.assebroek@kbc.be



Duvivier-Motronic, uw partner in aandrijftechnologie.

Het herstellen en verdelen van een breed gamma aan elektromotoren, motorreductoren, pompen, frequentiesturingen en de bijbehorende toepassingen, vormt de corebusiness van het bedrijf.

Wij zijn open van maandag tot vrijdag van 8u tot 18u.

Daverlo

Dries 2, 8310 Assebroek

T. 050 69 13 32
M. 0475 34 08 46 (Manuel)
M. 0476 33 62 12 (Liesbeth)
info@daverlo.be

Wij zijn 7/7 open vanaf 10u.

VOORDEUR GESLOTEN, KOM GERUST LANGS ACHTER! Deze deur is altijd geopend



Café

Bistro & Tapas

Tearoom

feestjes & op maat

Verhuur frietkraam

Sport & cultuur

Sport-, lees- & eetcafé



KANTOOR DE CLERCK RODERIK



VERZEKERINGEN

RECORD BANK

LENINGEN

Brugse Steenweg 96

8000 Brugge

050/33 55 55

info@rdc-brugge.be

O.NR. 0459344191

C.D.V. NR. 14183



Algemene Bouw- onderneming

**Lothar Boerjan BVBA
Velodroomstraat 108
8200 Sint Andries**

050/37 32 22

0474 77 64 28



**Schattingen
en
Aankoop
van Antiek**

VRIELYNCK ERIK

0476 52 05 58

RIK ANTIEK

Pro memoria

“Hallo, kent u mij nog?” De meest gevreesde vraag voor iedereen die ooit in het onderwijs stond. Overigens volkomen terecht die uitdrukking: op een ministerie of een openbare dienst zit je, in het onderwijs sta je. Tegenwoordig minimum 11 à 12 jaar, voor je op de werkvloer verzeild geraakt, dan zie je een hoop jong grut voorbij dobberen. De meesten verdwijnen al dan niet gediplomeerd in het decor, anderen staan jaren later ineens voor je neus. Op de meest onverwachte plekken uiteraard. Langs de Theems in Londen. Naast je ziekenhuisbed, bloeddrukmeters in aanslag. In een donker onverwarmd schietstandje aan de andere kant van België. Ja zelfs tot in de sauna. Ja, dat was even schrikken, voor beide partijen. Of er wuift er één vanachter het stuur van een politiecombi. Verrek, Clevers, ooit het grootste crapuul van de klas.

Aan de manier waarop ze me aanspreken kan ik ze tamelijk accuraat op de tijdlat situeren. “Dag Gilbert” betekent dat ze mij in mijn pedagogische apenjaren hebben ondergaan. De sympathieke progressieve leerkracht, weet je wel. Ronduit gênant, maar als ze nog met mij willen praten, zal het zo erg niet geweest zijn, zeker. Dat ik geen haar veranderd ben,

jokken ze. Jaja, 't is al goed.

De tijd, is er iets anders? De coole bink van de klas, kalend en pappig geworden. De droomster met artistieke ambities, gevloerd door een mislukt huwelijk en een ziekelijk kind. Die eigenwijze macho die bij elke discussie het hoogste woord voerde. Die nu net ook op de vertoning van een film staat te wachten.

Mijn god, hoe heet hij ook alweer?

“Ha, Ides, dat is lang geleden.” Hij ziet eruit als een Ides. Vergis ik me, of is er een lichte aarzeling? Dat hij met Ine in de klas zat, helpt bij mij. Een meisje voor wie ik toen nogal een boon had, zou hij dat geweten hebben?

Allemaal willen we herinnerd worden. Gisteren stapte ik in de hall van de Kredietbank op mijn oude leraar wiskunde af. Een magere grijze man en in de negentig intussen, met pianovingertjes en een massa kraaienpootjes, waar de oftalmoloog weken werk zou aan hebben. Met zijn lange krullende grijze haren zag hij er nog verwaaid uit dan toen hij ons warm probeerde te krijgen voor de merkwaardige producten en driehoeksmeetkunde. “Kent u mij nog?” Zijn glimlach kreeg iets vermoeids. Weer één, zag ik hem denken. Hij haalde de schouders op, al te lang met pensioen om nog te moeten huichelen. Lichtjes verongelijkt droop ik af. Had ik me daarvoor destijds zo uitgesloofd in thema en verso? En dan, tijdens pot en pint, wist ik het ineens: Die Ides van de cinema, dat was geen Ides, maar een Dirk. Ach ja, geluk is een goede gezondheid en een slecht geheugen, zullen we maar denken.

Feest- & Banketzaal & Boldershof

LAAT MENSEN FEESTELIJK GENIETEN

OOSTKAMP - BRUGGE

Schooldreef 44
8020 Oostkamp
T +32 50 82 24 79
info@boldershof.be

Ervaring sinds 1923
Uw feest op maat
Familie-onderneming
Zeer uitgebreid aanbod





 **De Vreese**
brood & banket



specialiteit appelflappen

Geralaan 13 - 8310 Sint-Kruis - 050 35 40 21

Gebr. VANHAUWAERT bvba Groothandel voor voedingswinkels en horecazaken



Kerkstraat 5

8020 Waardamme

Tel: 050/27 74 06

Fax: 050/27 57 45

info@vanhauwaertbvba.be



Jazz & Blues Bistro - Live concerts
RESTAURANT MET WISSELENDE SUGGESTIES & STREEKGERECHTEN

- Naar bistro Du Phare kom je voor de sfeer: stemmige jazz en blues muziek op de achtergrond.
- Ondertussen sterk je de innerlijke mens. De kaart biedt een uitstekende verhouding prijs-kwaliteit: salades, pasta's, scampi's, inheemse & uitheemse gerechten, vegetarische schotels
- De keuken is doorlopend open tot 24 uur.
- Er zijn geregeld live optredens van Belgische en buitenlandse bands.

Du Phare

www.duphare.be

Sasplein 2 (nabij Dampoort) 8000 Brugge - Tel. 050 34 35 90
Open elke dag van 11u30 tot ... • Dinsdag gesloten



verhuring ceremoniekleding

milady

gulden-vlieslaan 55
8000 brugge
tel 050 33 93 64

WILVORST



Frituur de Biezen
Kon. Elisabethlaan 32
8000 Brugge
Tel. 050/ 34 37 24