

BASISSCHOT: OP WEG NAAR HET WEDSTRIJDSCHOT

DROOGOEFFENEN

Doelstellingen: aanleren om de balans te bewaren • aanleren van de juiste positie van de lichaamsdelen • aanleren van het ademen bij het schieten.

Begrippen: boogarm • trekarm (schrijfarm) • trekschouderblad • trekelleboog • haakvingers.

NB: Deze tekst en illustraties zijn voor de rechtshandige schutter.

BASISHOUDING

POSITIËREN: vesten schouderblad, hoven vinger 1ste, naar buiten (statische)

UITRAKEN: vesten in een heel klein draaiing (de grote draaiing naar buiten en de kleine draaiing naar binnen)

JEZEL LANG MAKEN: ring en haak vingeren, met de grote draaiing naar buiten en de kleine draaiing naar binnen

LUIJEN: met de grote draaiing naar buiten en de kleine draaiing naar binnen

ARMEN, SCHOUDEURS, T-POSITIE

ARMEN/SCHOUDEURS: armen naar voren en open, schouder naar voren en open, schouder naar voren en open

T-POSITIE: armen opzij, schouder opzij, schouder opzij

HOOFD

HOOFD: naar de boogarm, naar de boogarm, naar de boogarm

KAAK: die lijn van de kaak, naar de boogarm, naar de boogarm

KIEZEN: die lijn van de kiezen, naar de boogarm, naar de boogarm

SCHIETPOSITIE

ADAM: op de heft van het schietarm, op de heft van het schietarm

TEKARM: naar de haak vinger, naar de haak vinger

LOSPOSITIE

TEKSCHOUDERBLAD: het trekschouderblad, het trekschouderblad

TRUKELLEBOOG: het trekschouderblad, het trekschouderblad

AFSLUITING

HERSTELLEN: de ademhaling, de ademhaling

ONTPANNEN: de adem, de adem

ANALYSEREN: of de afwijking van de adem, of de afwijking van de adem

OEFENEN MET ELASTIEK

Doelstelling: aanleren van de opbouwvolgorde van het schot.

Begrippen: richten • richtoog • drukpunt van de boogarm • treklenge • ankeren • ankerpunt • de (denkbeeldige) horizontale lijn van het schot is de treklijn, van respectievelijk richtpunt - drukpunt (straks de korrel) - trekelleboog.

Materiaal: elastiek (lang en soepel), zie ook kader 'Materiaal'.

VOORBEREIDING

POSITIËREN: vesten schouderblad, vesten schouderblad

INDRAAIEN: beide armen, beide armen

STREKKEN: boogarm tot maximale lengte, boogarm tot maximale lengte

VOORPANNEN: elastiek op, elastiek op

BEPALEN: richtoog, richtoog

1. 3B BASIS - HOOFD(POSITIE)

BEENEN: de beenspieren, de beenspieren

BLIK: de blik, de blik

BOOGARM: de boogarm, de boogarm

HOOFDPOSITIE: het hoofd, het hoofd

2. DRUKPUNT KIJKEN - ANKEREN

KIJKEN: het richtoog, het richtoog

ADAM: op de heft van het schietarm, op de heft van het schietarm

ANKEREN: het ankerpunt, het ankerpunt

3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEGEVEN

KIJKEN: het richtoog, het richtoog

DOORBEGEVEN/LOSSEN: het trekschouderblad, het trekschouderblad

4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN

BLIJVEN STAAN: het trekschouderblad, het trekschouderblad

BELEVEN: de horizontale lijn, de horizontale lijn

AFSLUITING

HERSTELLEN: de ademhaling, de ademhaling

ONTPANNEN: de adem, de adem

ANALYSEREN: of de afwijking van de adem, of de afwijking van de adem

OEFENEN MET CLUBBOOG

Doelstelling: leren om de onderdelen van het schot in de juiste volgorde één voor één correct uit te voeren.

Begrippen: uitlijnen • fijnrichten • narichten • de verticale lijn van het schot is het centrale vlak van de boog.

Materiaal: clubboog • tab • vingersling • boogarmbeschermer • borstbeschermer, zie ook kader 'Materiaal'.

VOORBEREIDING

POSITIËREN: vesten schouderblad, vesten schouderblad

INDRAAIEN: beide armen, beide armen

STREKKEN: boogarm tot maximale lengte, boogarm tot maximale lengte

VOORPANNEN: elastiek op, elastiek op

BEPALEN/VERBEELDEN: richtoog, richtoog

1. 3B BASIS - UITLIJNEN

BEENEN: de beenspieren, de beenspieren

BLIK: de blik, de blik

BOOGARM: de boogarm, de boogarm

HOOFD: het hoofd, het hoofd

UITLIJNEN: de lijn, de lijn

UITTREKKEN: de trek, de trek

2. PIJLPUNT KIJKEN - ANKEREN

ZIEN: het richtoog, het richtoog

DE ADAM: op de heft van het schietarm, op de heft van het schietarm

PIJLPUNT KIJKEN: het richtoog, het richtoog

ANKEREN: het ankerpunt, het ankerpunt

3. KORREL KIJKEN - DOORBEGEVEN

KIJKEN: het richtoog, het richtoog

ZIEN: het richtoog, het richtoog

DOORBEGEVEN/LOSSEN: het trekschouderblad, het trekschouderblad

4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN

BLIJVEN STAAN: het trekschouderblad, het trekschouderblad

BOOG: de boog, de boog

WACHTEN: het moment, het moment

BELEVEN: de horizontale lijn, de horizontale lijn

AFSLUITING

HERSTELLEN: de ademhaling, de ademhaling

ONTPANNEN: de adem, de adem

ANALYSEREN: of de afwijking van de adem, of de afwijking van de adem

ONTHOUDEN: het schot, het schot

OEFENEN VOOR WEDSTRIJDEN

Doelstelling: leren om in één tempo alle onderdelen van het schot in de wedstrijdgeving bewust en juist uit te voeren.

Begrippen: beeld van het eigen bewegingspatroon • scoren vanuit het bewegingspatroon: juist bewegen - goed scoren • persoonlijk record - het beste middel voor het winnen of het tevreden zijn na een verlies. **Materiaal:** boog • pijlen • tab • vingersling • boogarmbeschermer • borstbeschermer. **Afstand:** 18m (de officiële afstand van de Europese en Wereld Indoor Kampioenschappen).

VOORBEREIDING

POSITIËREN: vesten schouderblad, vesten schouderblad

INDRAAIEN: beide armen, beide armen

STREKKEN: boogarm tot maximale lengte, boogarm tot maximale lengte

VOORPANNEN: elastiek op, elastiek op

BEPALEN/VERBEELDEN: richtoog, richtoog

1. 3B BASIS - UITLIJNEN

BEENEN: de beenspieren, de beenspieren

BLIK: de blik, de blik

BOOGARM: de boogarm, de boogarm

HOOFD: het hoofd, het hoofd

UITLIJNEN: de lijn, de lijn

UITTREKKEN: de trek, de trek

2. KLIKKER KIJKEN - ANKEREN

ZIEN: het richtoog, het richtoog

DE ADAM: op de heft van het schietarm, op de heft van het schietarm

KLIKKER KIJKEN: het richtoog, het richtoog

ANKEREN: het ankerpunt, het ankerpunt

3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEGEVEN

KIJKEN: het richtoog, het richtoog

ZIEN: het richtoog, het richtoog

DOORBEGEVEN/LOSSEN: het trekschouderblad, het trekschouderblad

4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN

BLIJVEN STAAN: het trekschouderblad, het trekschouderblad

BOOG: de boog, de boog

WACHTEN: het moment, het moment

BELEVEN: de horizontale lijn, de horizontale lijn

AFSLUITING

HERSTELLEN: de ademhaling, de ademhaling

ONTPANNEN: de adem, de adem

ANALYSEREN: of de afwijking van de adem, of de afwijking van de adem

ONTHOUDEN: het schot, het schot



Hier worden vier oefenmethodes gepresenteerd voor het aanleren van het basisschot van de Olympische stijl van boogschieten:
 NB: De Olympische stijl bevat basisonderdelen van vrijwel alle andere stijlen van handboogschieten.

1. droog oefenen; 2. oefenen met elastiek; 3. oefenen met clubboog; 4. oefenen voor wedstrijden.
 Deze stappen zijn de basisingrediënten voor het aanleren van jouw eigen, persoonlijke stijl. Doelgroep: van beginnend tot gevorderd sporter. De vierde oefenmethode betreft het wedstrijdshot. Dit is niet alleen gericht op de gevorderde schutter, beginners zullen zien dat het verschil tussen het basisschot en het wedstrijdshot gering is. Schutters die nog zonder klikker schieten, kunnen ook alvast het wedstrijdshot oefenen. Voor herstel van hun techniek vallen **topschutters** geregeld terug op de basis.

MATERIAAL

- Elastiek, lang en soepel;
- Clubboog (lang en licht) uitgerust met vizier, klikker, oplegger en één lange stabilisator.
- Tab met een vingerspreider om de pijl voldoende ruimte te geven tussen wijsvinger en middelvinger;
- Vingersling (riempje om duim en wijsvinger), deze vangt de boog op na het lossen;
- Boogarmbeschermer;
- Borstbeschermer.

TREKKRACHT BEGINNERSBOOG

• MAN	• VROUW
<10 jaar - 16 pound	<10 jaar - 14 pound
11-13 jaar - 18 pound	11-13 jaar - 15 pound
14-16 jaar - 20 pound	14-16 jaar - 18 pound
>17 jaar - 20 - 22 pound	>17 jaar - 18 - 20 pound