

Haagsch Handboogschuttersgilde
St. Sebastiaan



INSTRUCTIEBOEKJE 2013

Naam cursist :

Les informatie :

Datum les 1: _____ tijdstip : _____

Datum les 2: _____

Datum les 3: _____

Datum les 4: _____

Datum les 5: _____

Datum les 6: _____

Data lessen ballotageperiode: _____

Tijdstip : _____

Ben je verhinderd om te komen dan aub je afmelding zsm door geven aan je trainer(s):

Trainer: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Certificaten

Certificaten zijn er voor de volgende afstanden:

Niveau 1	12 meter
Niveau 2	15 meter
Niveau 3	18 meter 60 cm blazen
Niveau 4	18 meter 40 cm blazen
Niveau 5	25 meter 60 cm blazen

Een certificaat wordt behaald als de betreffende afstand over 5 x 3 pijlen minimaal 90 punten wordt geschoten (6 gemiddeld) voor recurve/compound.

Voor barebow geldt een 5 gemiddeld en voor houtschutters een 4 gemiddeld als criterium.

Totdat een (aanstaand) (jeugd) lid het certificaat voor niveau 3 heeft gehaald is het verplicht de basis training te blijven volgen, dus ongeacht of er sprake is van ballotageperiode of volwaardig lidmaatschap.

Warming Up

d.m.v. sport specifieke bewegingen samengesteld door Revalidatie & Sport M. van Dongen In opdracht van NHB Topsport

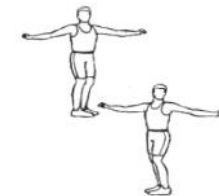
Bij de oefeningen is het belangrijk dat zij in de juiste volgorde uitgevoerd worden. De oefeningen mogen niet door elkaar gehusseld worden.

Warming-Up

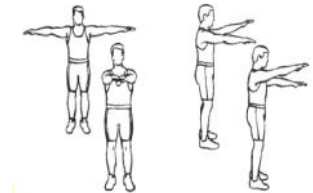
- 1 Staand op hele voet
Armen zwaaien doorgaands
Romp beweegt van recht naar voren gebogen
Knieën veren
5 - 10 keer



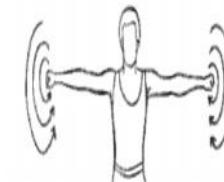
- 2 Staand op hele voet
2 x veren
armen hoog opzwaaien
rug draaien
bekken recht
5 keer links en rechts



- 3 Staand op hele voet
Armen voor opgetild
Armen om & om hoog & laag bewegen
Armen op ± schouderhoogte bewegen
Armen naar opzij en terug
2 keer



- 4 Staand op hele voet
Armen opzij
Grove beweging naar beneden cirkelen
2 keer



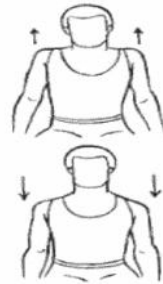
- 5 Staand op hele voet
Armen opzij cirkelen en beweging steeds kleiner uitvoeren, en naar beneden cirkelen
Polsen los cirkelen
2 keer



Bron: Nederlandse Hand Boog Bond

Cooling Down

- 6 Staand op hele voet
Schouders hoog trekken
Recht omhoog
Schouders naar beneden brengen
tot normale stand
5 keer



- 7 Staand op hele voet
Één schouder cirkelen voorwaarts
(links en rechts)
Één schouder cirkelen achterwaarts
(links en rechts)
Schouderblad mee bewegen
5 keer



- 8 Staand op hele voet
Knieën buigen
Bekken kantelen
Rug buigen
Armen voorwaarts uitstekken
Hoofd naar voren buigen
2 keer



- 9 Staand op hele voet
Armen achter het lichaam
of in de zij, ellebogen en
onderarmen naar buiten
Hoofd opzij;
kin optrekken,
schouderbladen bij elkaar trekken
5 keer



Zwaaioefening zie 1
5 tot 10 keer

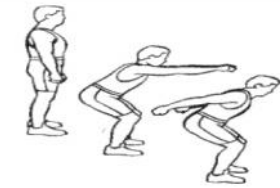
Slot.

Staande houding, concentreren
Evt. schiethouding & dynaband



Cooling-Down

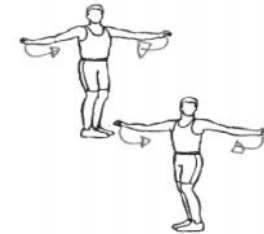
- 1 Staand op hele voet
Armen zwaaien doorgaands
Romp beweegt geheel naar voren
en zwaai 2x met de armen
Knieën veren
5 tot 10 keer



- 2 Staand op hele voet
Knieën buigen
Bekken kantelen
Rug buigen
Armen voorwaarts uitstekken
Hoofd naar voren buigen
2 keer



- 3 Staand op hele voet
Armen gebogen
Romp draaien of 2x verend draaien
Om en om links en rechts
Bekken recht
5 keer



- 4 Staand op hele voet
Armen hoog
Handen bij pols
Opzij buigen
Bekken recht
Links en rechts 5 keer



- 5 Armen opzij brengen gebogen
Handen achter het hoofd
Kin intrekken
Armen zover mogelijk naar achteren
bewegen zonder dat de rug hol wordt
2 keer



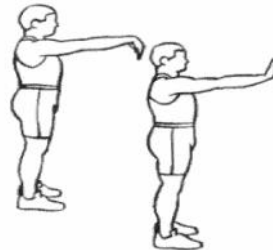
- 6 Staand op hele voet
Hand op pols achter het lichaam
Schouderblad laag trekken
Hoofd op
Links en rechts 2 keer



- 7 Arm voor lichaam
Anderen arm gebogen t.h.v. elleboog
Arm richting schouder-nek drukken
Of eventueel buigen arm i.p.v. strekken
2 keer



- 8 Arm naar voren uitstrekken
Hand pakt vingers
Vingers trekken met
handpalm naar boven gericht
Arm kan variëren in hoogte!
Links en rechts 5 keer



- 9 hoofd opzij buigen
kin optrekken
armen achter het lichaam
ellebogen in zij onderarmen
naar buiten bewegen
5 keer links en rechts



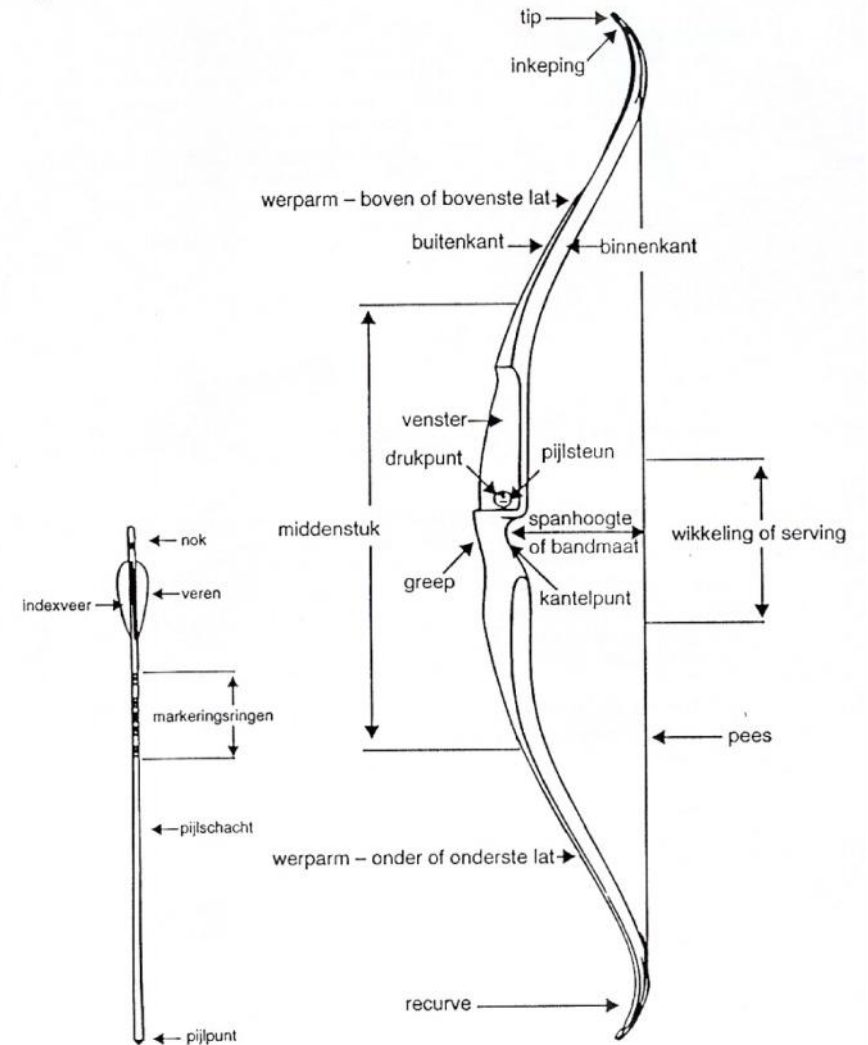
- 10 Zie oefening 1
Lang doorzwaaien

Voel naar het lichaam
5 tot 10 keer

Slot:
Adem 3 keer in en uit
Voel naar het lichaam



Pijl & Handboog



GEGEVENS VAN DE BOOG

Datum			
Naam schutter			
Trekgewicht	<input type="text"/>	pond	
Treklengte	<input type="text"/>	Inch	
Type boog			
Merk middenstuk			
Merk latten			
Boog lengte	<input type="text"/>	Inch	Peeshoogte (ideaal)
		66	20,5 / 21,5 cm
		68	22 / 23 cm
		70	23 / 24 cm
Pees type	<input type="text"/>	Fast-flight Dyneema	Dacron
aantal draden	<input type="text"/>		
aantal windingen	<input type="text"/>	(booglengte / 3)	
Pees hoogte	<input type="text"/>	cm	
Tiller hoogte boven	<input type="text"/>	mm	a
Tiller hoogte onder	<input type="text"/>	mm	b
Nokhoogte werkelijk	<input type="text"/>	mm	NH
Nokhoogte ideaal	<input type="text"/>	mm	NH is (a-b/2)+pijl dikte
Diameter pijl	<input type="text"/>	mm	pd
Type pijl	<input type="text"/>		
Lengte pijl	<input type="text"/>		
Vizier type	<input type="text"/>		
Vizier stand bij Mtr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	5	30	
	10	60	
	18	70	
	25	90	
Button			

Droogoefenen:

Balanscontrole / Armen, schouders, T-Positie / Hoofd / Schietpositie / Lospositie / Afsluiting.

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

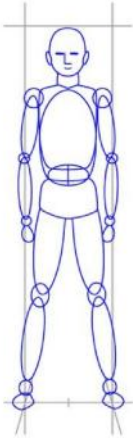
Begrippen: boogarm • trekarm (schrijfarm) • trekschouderblad • trekelleboog • haakvingers.

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

BALANSCONTROLE

POSITIONEREN:

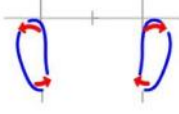
- voeten schouderbreed, tenen wijzen iets naar buiten (stabiliteit)



UITDRAAIEN:

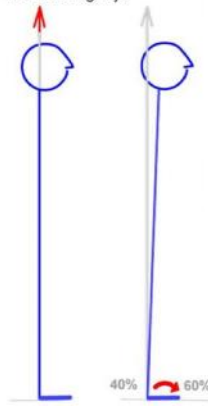
- voeten in een heel kleine beweging (de grote tenen naar buiten en de hielen naar elkaar toe) draaien, waarbij de voetzolen aan de grond blijven (controle over balans links/rechts)

- *** Waarnemen/voelen:
 - de gelijkmatige spreiding van de spierspanning over de benen van beneden naar boven (in twee spiralen - van binnen naar buiten via de bilspieren en de onderbuikspieren en verder in de richting van de bovenbuikspieren)



JEZELF LANG MAKEN:

- benen, rug en hals uitstrekken tot maximale lengte;
- bovenbuikspieren (boven-navel-spiieren) licht aanspannen, waardoor de borst laag blijft



- NB: Gewichtverdeling tenen/hielen:
 - op de tenen 60%
 - op de hielen 40%.

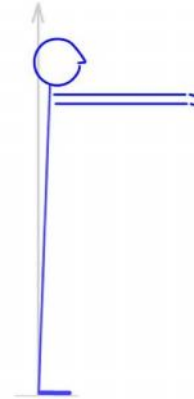
LEUNEN:

- met gestrekt lichaam op de beide grote tenen leunen (zodat ze op de grond drukken), waarbij de hakken aan de grond blijven (controle over balans voor/achter)

ARMEN, SCHOULDERS, T-POSITIE

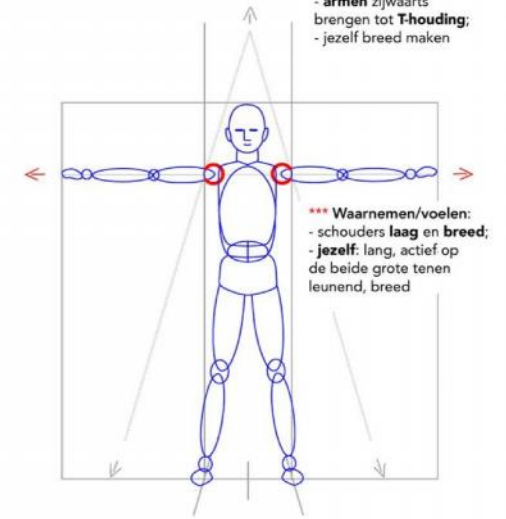
ARMEN/SCHOUDERS:

- armen naar voren optillen tot schouderhoogte om de schouders waar te nemen op natuurlijke hoogte (laag)



T-POSITIE:

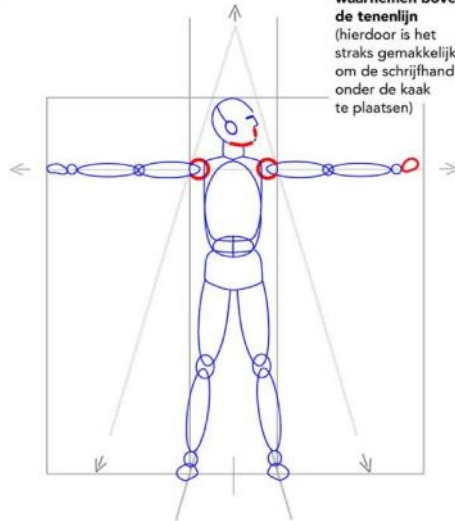
- armen zijaarts brengen tot T-houding;
- jezelf breed maken



- *** Waarnemen/voelen:
 - schouders laag en breed;
 - jezelf lang, actief op de beide grote tenen leunend, breed

HOOFD

HOOFD:
- naar de boogarm
(niet schrijfarm)
draaien

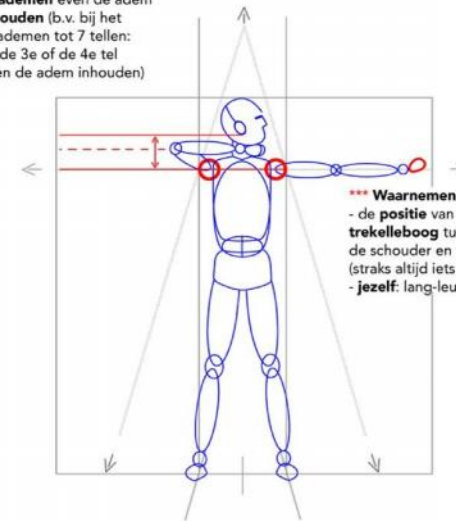


KAAK:
- de lijn van de kaak
**waarnemen boven
de tenenlijn**
(hierdoor is het
straks gemakkelijker
om de schrijfhand
onder de kaak
te plaatsen)

KIEZEN:
- de kiezen
**lichtjes
op elkaar**

SCHIETPOSITIE

ADEM:
- op de helft van het
uitademen even de adem
inhouden (b.v. bij het
uitademen tot 7 tellen:
bij de 3e of de 4e tel
even de adem inhouden)



TREKARM:
- een **haak** maken
met drie vingers van
de schrijfhand, daarbij
de pols gestrekt
houden;
- de gebogen vingers
verticaal **onder de kin
plaatsen**

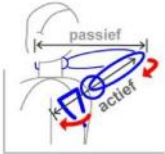
***** Waarnemen/voelen:**
- de **positie** van de
trekelleboog tussen
de schouder en de oorlel
(straks altijd iets hoger dan de pijl)
- **jezelf**: lang-leunend-breed

NB: Schrijfarm.
Fijne motoriek
heeft de hoogste
prioriteit in de
handboogsport.
Daarom is
de schrijfarm
de trek-losarm.

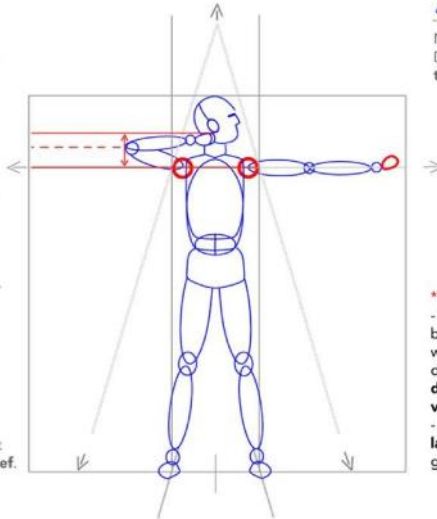
LOSPOSITIE

TREKSCHOUDEBLAD/ TREKELLEBOOG:

- het trekschouderblad **trekt de elleboog** naar achteren;
- de **trekelleboog trekt de haakvingers** langs de onderkaak tot net onder de oorlel



NB: Trekarm.
Het gedeelte van de trekarm tussen de haakvingers en de trekelleboog is **passief**; het gedeelte van de trekarm tussen de trekelleboog en de onderkant van het trekschouderblad is **actief**.



NB: Haakvingers.
De **haak** loopt van vingers tot **trekelleboog**.

*** Waarnemen/voelen:

- het trekschouderblad beweegt richting wervelkolom, waarbij de **trekelleboog de ronding van de romp volgt**;
- hoe de **haakvingers langs de onderkaak** getrokken worden

AFSLUITING

HERSTELLEN:

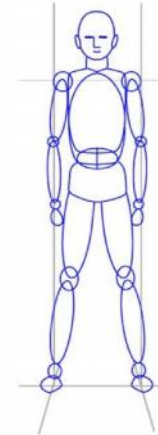
- de ademhaling

*** Waarnemen/voelen:

- het **verschil** tussen gewoon staan en staan met gecontroleerde **balans** (links/rechts en voor/achter)

ONTSPANNEN:

- alle spieren



ANALYSEREN:

- of de **spierspanning** van de **benen** en de **bilspieren** niet onnodig hoog was;
- of de **kiezen** lichtjes op elkaar bleven (tijdens de hele nabootsing van het schot)

Oefenen met elastiek:

Voorbereiding / 1. 3B basis - Hoofd(Positie) / 2. Drukpunt kijken - Ankeren / 3. Richtpunt kijken - Doorbewegen / 4. Na het lossen – Blijven staan / Afsluiting.

Doelstelling: aanleren van de opbouwvolgorde van het schot.

Begrippen:

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

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

VOORBEREIDING

POSITIONEREN: <ul style="list-style-type: none">- voeten schouderbreed;- elastiek in de eerste vouw van de vingerkootjes;- duim: is ontspannen en ligt tegen het bovenste gedeelte van de handpalm;- pink: is licht gebogen en ligt losjes tegen de ringvinger	INDRAAIEN: <ul style="list-style-type: none">- beide onderarmen (een rechtshandige schutter draait de onderarmen met de klok mee)	STREKKEN: <ul style="list-style-type: none">- boogarm tot maximale lengte uitstrekken (als de boogarm maximaal gestrekt blijft, staat de boogschouder het hele schot in de juiste positie)	VOORSPANNEN: <ul style="list-style-type: none">- elastiek iets uittrekken door het trekschouderblad richting wervelkolom te bewegen;* - de trekelleboog plaatsen in het verlengde van het elastiek	BEPALEN: <ul style="list-style-type: none">- richtpunt (om straks de armen met het elastiek daarop gericht te heffen);er naar kijken
---	---	--	--	--

NB: Het **indraaien** van de boogonderarm:

- **stabiliseert** zowel de **boogschouder** als het drukpunt van de **booghand** in de grip van de boog;
- **zorgt voor een vrije passage** van het elastiek (straks - **van de pees**) langs de boogarm tijdens het lossen.

NB: Het **indraaien** van de onderarm van de **trekarm**:

- **stabiliseert** de **verticale positie** van de **haakvingers** op de pees tijdens het doorbewegen/lossen;
- **voorkomt** dat de **ringvinger** van de pees **afglijdt**.

1. 3B BASIS - HOOFD(POSITIE)

NB: 3B Basis: benen, buik(spieren), boogarm.

BENEN

- voeten **uitdraaien** (de grote tenen naar buiten);
- * - **jezelf lang maken** (rug en hals uitstrekken)

BUIK

- **bovenbuikspieren** licht aanspannen;
- * - met **gestrekt lichaam** op de grote tenen **leunen**

BOOGARM

- uitgestrekte boogarm **heffen**, waarbij het **drukpunt** van de boogarm **tussen** het richtpunt en het richtoog **komt**;
- * - **jezelf breed maken**

NB: De **buikspieren** vormen de actieve **verbinding** tussen boven- en **onderlichaam** en zorgen er voor dat de **borst** bij het uittrekken van het elastiek (straks de boog) niet omhoog gaat.

NB: Richtoog. Het **richtoog** is het oog aan de kant van de trekarm, het **andere oog** is half of helemaal dicht.



NB: De **hoogte** van de **trekelleboog** is tussen de schouder en de oorlel.

HOOFDPOSITIE:

- een klein '**ja**'-knikje richting het doel maken (hierdoor is het straks gemakkelijker om de pees tegen de neus te plaatsen)

NB: Deze **hoofdpositie** is de eindpositie van het hoofd, ook tijdens het schot met de boog wordt zij **niet meer bijgesteld**.

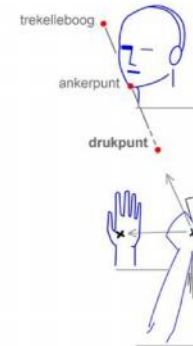
- *** **Waarnemen/voelen:**
- maximale lengte van de **hals**;
- de **kin** wijst naar het richtpunt;
- lijn van de **kaak** boven de tenenlijn

- *** **Waarnemen/voelen:**
- **jezelf**: lang, voorover leunend

2. DRUKPUNT KIJKEN, ANKEREN

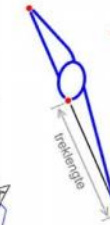
KIJKEN:

- naar het **drukpunt** (straks naar de klikker) van de booghand om de **trekelleboog** in tegenovergestelde richting te **sturen** (bewustwording van de trekelleboog-positie)



ADEM:

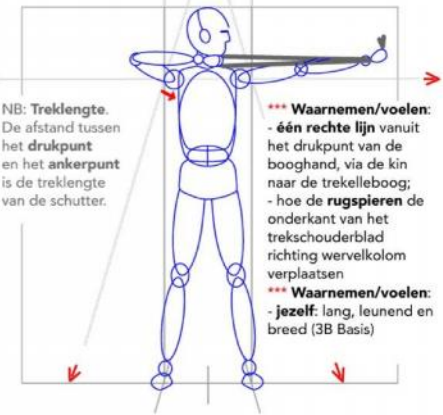
- op de helft van het **uitademen** even de adem **inhouden**



NB: **Trekellengte.** De afstand tussen het **drukpunt** en het **ankerpunt** is de trekellengte van de schutter.

ANKEREN:

- het elastiek tegen het **midden van de kin** drukken, de **haakvingers** staan verticaal onder de **kaak**



- *** **Waarnemen/voelen:**
- **één rechte lijn** vanuit het drukpunt van de booghand, via de kin naar de trekelleboog;
- hoe de **rugspieren** de onderkant van het trekschouderblad richting wervelkolom verplaatsen
- *** **Waarnemen/voelen:**
- **jezelf**: lang, leunend en breed (3B Basis)

3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEBEWEGEN

KIJKEN:

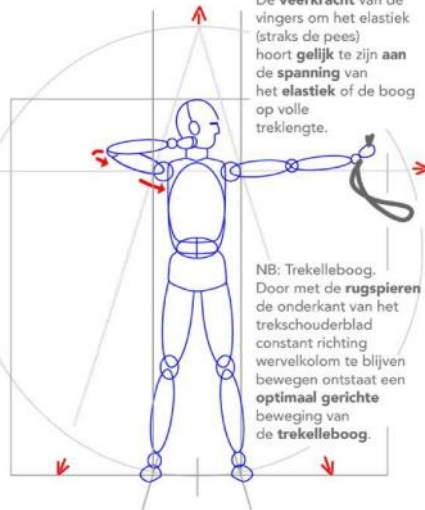
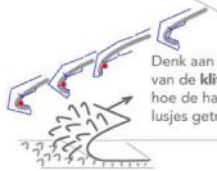
- naar het gekozen **richtpunt** en tegelijkertijd de toenemende **spierspanning** van de **rugspieren** **voelen**

DOORBEBEWEGEN/LOSSEN:

- het **trekschouderblad** **trekt** via de **trekelleboog** de **haakvingers** (in het ankerpunt) van het **elastiek los**

NB: Het **doorbewegen** **vergroot** de **spanning** van het **elastiek** (straks de **boog**), terwijl er **niets** aan de **spierspanning** van de **vingers** **verandert**. **Daardoor** wordt de **greepdiepte** van de **haakvingers** om het **elastiek** iets **minder** - ze kunnen makkelijk **losgetrokken** worden.

Denk aan het **werkprincipe** van de **klittebandhaak** - hoe de **haakjes** van de **lusjes** **getrokken** worden.



NB: **Haakvingers**. De **veerkracht** van de **vingers** om het **elastiek** (straks de **pees**) hoort **gelijk** te zijn aan de **spanning** van het **elastiek** of de **boog** op volle **treklengte**.

NB: **Trekelleboog**. Door met de **rugspieren** de **onderkant** van het **trekschouderblad** **constant** richting **wervelkolom** te **blijven** **bewegen** ontstaat een **optimaal** **gerichte** **beweging** van de **trekelleboog**.

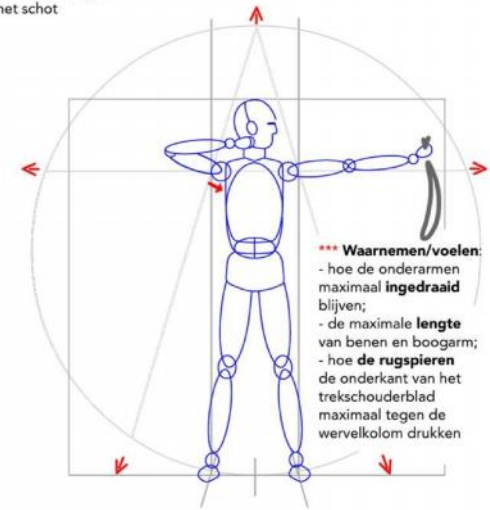
4. NA HET LOSSEN – BLIJVEN STAAN

BLIJVEN STAAN:

- in de **schiethouding** **blijven** **staan** met het hele **lichaam** **gericht** op het gekozen **richtpunt**

BELEVEN:

- de **horizontale lijn** van het **shot**

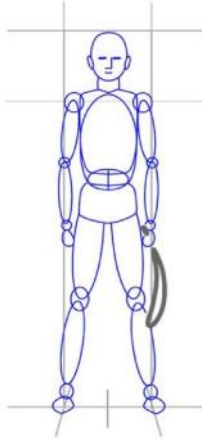


*** **Waarnemen/voelen:**
 - hoe de **onderarmen** **maximaal** **ingedraaid** **blijven**;
 - de **maximale** **lengte** van **benen** en **boogarm**;
 - hoe de **rugspieren** de **onderkant** van het **trekschouderblad** **maximaal** tegen de **wervelkolom** **drukken**

AFSLUITING

HERSTELLEN:
- de **ademhaling**

ONTSPANNEN:
- **alle spieren** die betrokken waren bij de nabootsing van het schot



ANALYSEREN:
- of het gelukt is om de **balans** te bewaren (jezelf lang-leunend-breed blijven voelen);
- of **de boogarm** tijdens het opheffen de **maximale lengte** heeft behouden;
- of de **beide schouders laag en breed** gebleven zijn;
- of het gelukt is om het drukpunt van de boogarm, het elastiek op de kin en de trekelleboog in **één lijn** te krijgen;
- of het gelukt is om het **trekschouderblad mee te laten werken** gedurende de hele nabootsing van het schot

Oefenen met clubboog:

Voorbereiding / 1. 3B basis – Uitlijnen / 2. Pijlpunt kijken - Ankeren / 3. Korrel kijken - Doorbewegen / 4. Na het lossen - Blijven staan / Afsluiting.

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'.

1. 3B BASIS - UITLIJNEN

VOORBEREIDING

POSITIONEREN:

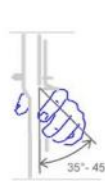
- vingersling om duim en wijsvinger;
- voeten schouderbreed;
- pijl op de oplegger en op de pees; de indexveer wijst naar buiten;
- haakvingers om de pees met de wijsvinger boven de pijl en de middelvinger en de ringvinger eronder (de middelvinger raakt **nooit** de pijl);
- booghand in de greep: handpalm in de booggreep laten glijden; pink, ringvinger en middelvinger zijn licht gebogen

*** Waarnemen/voelen:

- het drukpunt **ligt in het verlengde** van het spaakbeen richting boog (spaakbeen is een bot in de onderarm aan de kant van de duim)

INDRAAIEN:

- beide onderarmen



STREKKEN:

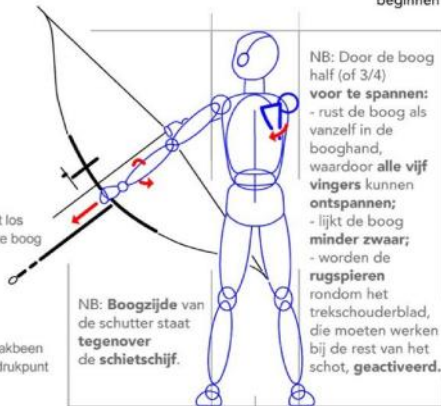
- boogarm vanuit de wervelkolom tot maximale lengte uitstrekken

VOORSPANNEN:

- boog half uittrekken door het trekschouderblad te activeren, daarbij de pols zo gestrekt mogelijk houden

BEPALEN:

- richtpunt bepalen (tijdens het scannen van de omgeving);
- naar het richtpunt **kijkend** het schot beginnen



NB: Door de boog half (of 3/4) voor te spannen:
 - rust de boog als vanzelf in de booghand, waardoor alle vijf vingers kunnen ontspannen;
 - lijkt de boog minder zwaar;
 - worden de rugspieren rondom het trekschouderblad, die moeten werken bij de rest van het schot, **geactiveerd**.

NB: Boogzijde van de schutter staat tegenover de schietschijf.

BENEN:

- voeten **uitdraaien**
- **jezelf lang** maken

BUIK:

- bovenbuikspieren licht aanspannen;
- met **gestrekt lichaam** op de grote tenen **leunen**

BOOGARM:

- uitgestrekte boogarm **heffen**, waarbij de **korrel** tussen het richtpunt en het richtoog **komt** (mag ietsje hoger dan het richtpunt komen, maar **nooit lager**);
- **jezelf breed** maken

HOOFD:

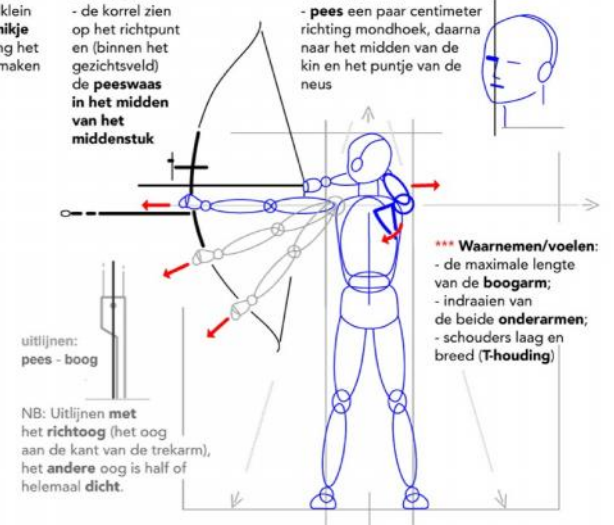
- een klein 'ja'-knikje richting het doel maken

UITLIJNEN:

- de korrel zien op het richtpunt en (binnen het gezichtsveld) de **peeswaas in het midden van het middenstuk**

UITTREKKEN:

- **pees** een paar centimeter richting mondhoek, daarna naar het midden van de kin en het puntje van de neus



uitlijnen: pees - boog

NB: Uitlijnen met het **richtoog** (het oog aan de kant van de trekarm), het **andere** oog is half of helemaal **dicht**.

*** **Waarnemen/voelen:**
 - de maximale lengte van de **boogarm**;
 - indraaien van de **beide onderarmen**;
 - schouders laag en breed (**T-houding**)

2. PIJLPUNT KIJKEN - ANKEREN

ZIEN:

- de **korrel** op het richtpunt en hoe de **peeswaas** gaat eerst iets naar buiten en komt dan terug naar het midden van het middenstuk

DE ADEM:

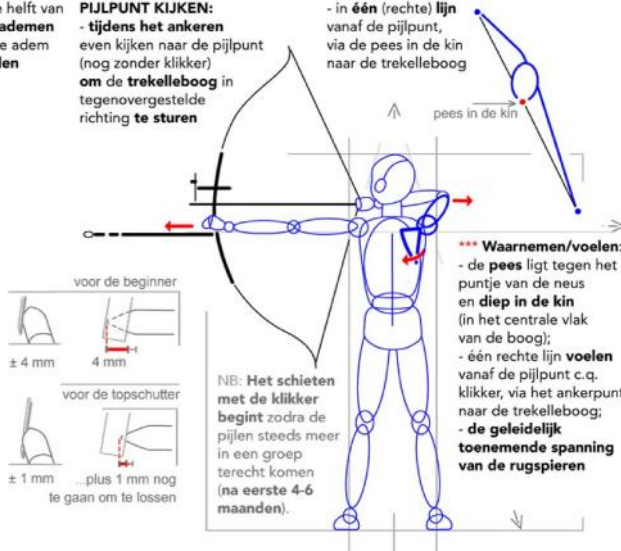
- op de helft van het **uitademen** even de adem **inhouden**

2.1 (Beginner)

PIJLPUNT KIJKEN:
- tijdens het **ankeren** even kijken naar de pijlpunt (nog zonder klikker) om de **trekelleboog** in tegenovergestelde richting **te sturen**

ANKEREN:

- in **één** (rechte) **lijn** vanaf de pijlpunt, via de pees in de kin naar de trekelleboog



2.2 (Gevorderde)

KLIKKER KIJKEN:
- tijdens het ankeren focust de schutter op de toenemende rugspanning, waarmee hij de pees in de kin zet en de pijlpunt onder de klikker sleept; het in **beweging zien** komen van de klikker is **een signaal** om verder richtend door te bewegen-lossen

NB: De topschutter voelt het komen van de pees op de juiste plek en verfijnt het ankeren door het zien van het slepen van de klikker naar bijna een halve pijldikte: voor hem - een signaal om door te bewegen-lossen.

3. KORREL KIJKEN - DOORBEGEVEN

KIJKEN:

- terug naar de korrel om **fijn te richten** en tegelijkertijd door te bewegen.

*** Waarnemen/voelen:

- de **treklijn** via resp. richtpunt - korrel - trekelleboog (de denkbeeldige horizontale lijn van het schot)

3.2 (Gevorderde)

DOORBEGEVEN/LOSSEN:
- de boog rustig verder uitrekken **door** het 'klik'-geluid **heen**; - pas **na** het 'klik'-geluid mag de vingerhaak los van de pees getrokken worden (**schieten met 'naklikker'**)

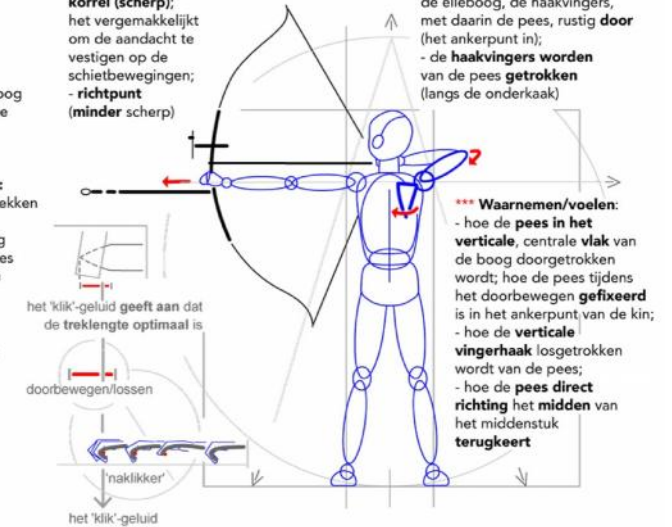
NB: Lossen. Het doorbewegen vergroot de spanning van de boog terwijl er niets aan de spierspanning van de vingers verandert. Daardoor wordt de **greepdiepte** van de haakvingers **iets minder** - nu kunnen ze makkelijk losgetrokken worden.

ZIEN:

- een tikkeltje bewegende **korrel (scherp)**; het vergemakkelijkt om de aandacht te vestigen op de schietbewegingen;
- **richtpunt (minder scherp)**

3.1 (Beginner)

DOORBEGEVEN/LOSSEN:
- het **trekschouderblad** trekt de elleboog, de haakvingers, met daarin de pees, rustig **door** (het ankerpunt in);
- de **haakvingers** worden van de pees **getrokken** (langs de onderkaak)



4. NA HET LOSSEN – BLIJVEN STAAN

BLIJVEN STAAN:

- in de schiethouding blijven staan met het hele lichaam **gericht** op het gekozen richtpunt;
- de ogen nog steeds op het gekozen punt gericht houden;
- terugslag van de boog wordt opgevangen door een **stabiele 3B-basishouding**

NB: Blijven staan, omdat de **pijl** pas van de pees loskomt wanneer de **pees** zich weer strekt.

BOOG:

- de boog wordt na het schot (in de **vrije sprong** en val) opgevangen door de vingersling, tussen duim en wijsvinger, waarbij de booghand zijn 35°- 40° stand behoudt

NB: Tijdens de **vrije sprong** wordt de pijl door de boog gelanceerd.

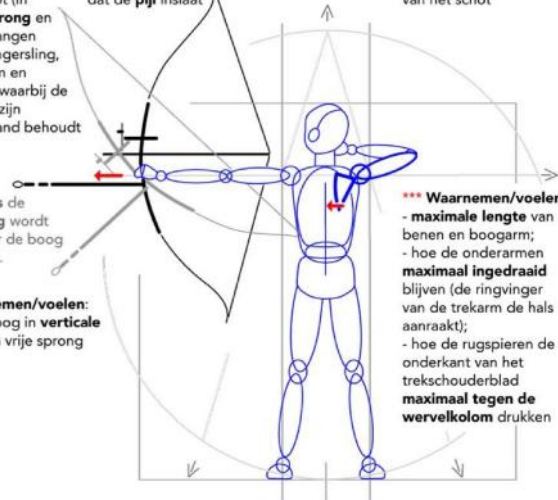
*** **Waarnemen/voelen:**
- hoe de boog in **verticale positie** een vrije sprong maakt

WACHTEN:

- tot het moment dat de **pijl** inslaat

BELEVEN:

- de **horizontale lijn** van het schot



*** **Waarnemen/voelen:**
- **maximale lengte** van benen en boogarm;
- hoe de onderarmen **maximaal ingedraaid** blijven (de ringvinger van de trekarm de hals aanraakt);
- hoe de rugspieren de onderkant van het **trekschouderblad** **maximaal tegen de wervelkolom** drukken

AFSLUITING

HERSTELLEN:

- de **ademhaling**

ONTSPANNEN:

- alle **spieren**

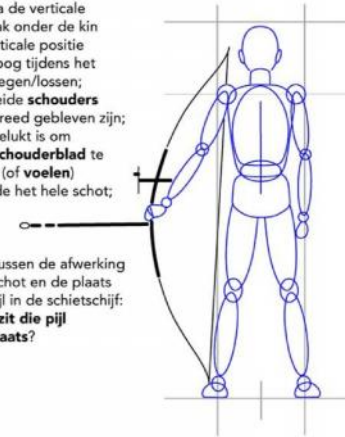
ANALYSEREN:

- of het gelukt is om elk onderdeel van het schot **correct** uit te voeren zonder terug in de volgorde te gaan voor correctie;
- of het gelukt is om de **verticale lijn** van het schot te voelen via de verticale vingerhaak onder de kin en de verticale positie van de boog tijdens het doorbewegen/lossen;
- of de beide **schouders** laag en breed gebleven zijn;
- of het gelukt is om het **trekschouderblad** te activeren (of **voelen**) gedurende het hele schot;

- relatie tussen de afwerking van het schot en de plaats van de pijl in de schietschijf: **waarom zit die pijl op die plaats?**

ONTHOUDEN:

- het **best** uitgevoerde onderdeel van dit schot



Oefenen voor wedstrijden:

Voorbereiding / 1. 3B basis – Uitlijnen

/ 2. Klikker

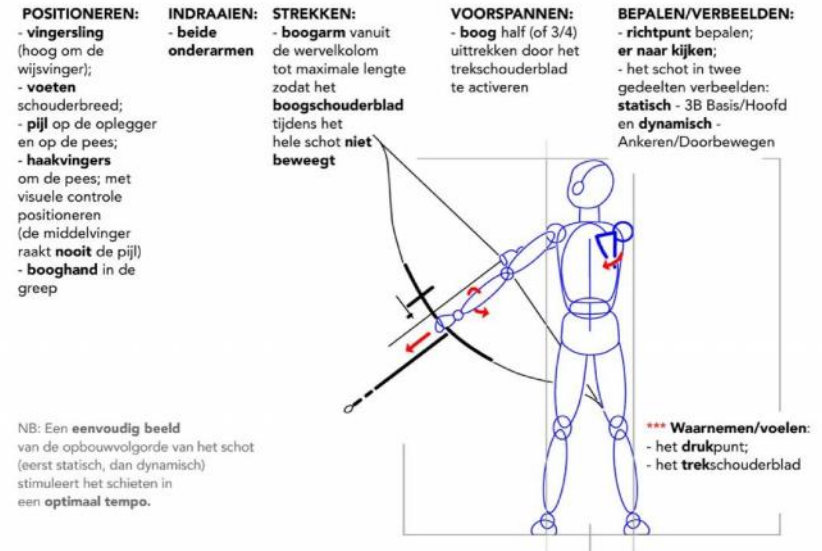
kijken - Ankeren / 3. Richtpunt kijken - Doorbewegen / 4. Na het lossen - Blijven staan / Afsluiting.

Doelstelling: leren om in één tempo alle onderdelen van het schot in de wedstrijd- omgeving 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: 18 m (officiële afstand van de Europese en Wereld Indoor Kampioenschappen).

VOORBEREIDING



1. 3B BASIS - UITLIJNEN

BENEN:

- voeten **uitdraaien**;
- * - **jezelf lang maken**

BUIK:

- **bovenbuikspieren** licht aanspannen;
- * - **met gestrekt lichaam** op de grote tenen **leunen**

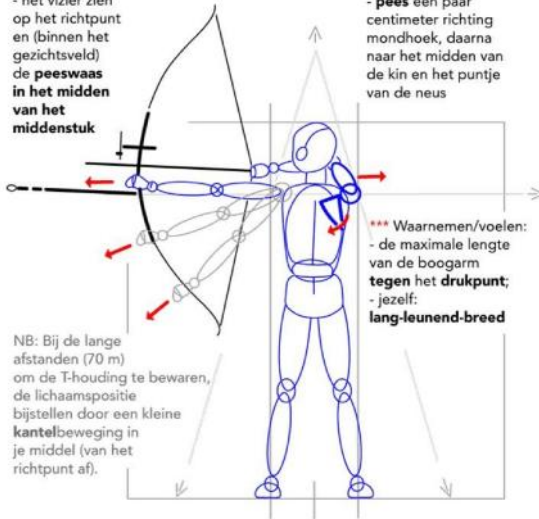
BOOGARM:

- uitgestrekte boogarm **heffen**, waarbij het **vizier tussen** het richtpunt en het richtoog **komt** (mag ietsje hoger dan het richtpunt komen, maar **nooit lager**);
- * - **jezelf breed maken**

HOOFD:

- een klein '**ja**'-knikje richting het doel maken

UITLIJNEN:
- het vizier zien op het richtpunt en (binnen het gezichtsveld) de **peeswaas in het midden van het middenstuk**



UITTREKKEN:

- **pees** een paar centimeter richting mondhoek, daarna naar het midden van de kin en het puntje van de neus

*** Waarnemen/voelen:
- de maximale lengte van de boogarm **tegen het drukpunt**;
- jezelf: **lang-leunend-breed**

NB: Bij de lange afstanden (70 m) om de T-houding te bewaren, de lichaamspositie bijstellen door een kleine **kantelbeweging** in je middel (van het richtpunt af).

2. KLIKKER KIJKEN - ANKEREN

ZIEN:

- het vizier op het **richtpunt** en (binnen het gezichtsveld) de **peeswaas** gaat eerst iets naar buiten en komt dan terug naar het midden van het middenstuk

DE ADEM:

- op de helft van het **uitademen** de adem **vertragen**

KLIKKER KIJKEN:

- **tijdens het ankeren** even kijken naar de klikker om de trekelleboog in tegenovergestelde richting te sturen;
- de **klikker** zien die over de pijlpunt **sleept** (richting boog beweegt)



NB: De hoogte van de trekelleboog is tussen de **pijl** en de oorlel.

NB: Klikker kijken om **precies te weten** hoeveel er nog doorbewogen moet worden. Het maakt de schutter onafhankelijk van het 'klik'-geluid, van slecht weer, van zenuwen of een jetlag die **het gevoel** verminderen; het versnelt de 'update' van het spiergeheugen na een zware wedstrijd en bij veranderingen in materiaal of techniek

ANKEREN:

- in één (rechte) lijn vanaf de pijlpunt, via de (plaats van de) **pees in de kin** naar de trekelleboog, waarbij de trekelleboog $\pm 4^\circ$ boven deze lijn uitsteekt

*** Waarnemen/voelen:
- **3B Basis/Hoofd**;
- **het streven** naar één rechte lijn vanaf de plaats waar de klikker zich bevindt op de pijlpunt, via het ankerpunt naar de trekelleboog;
- de **geleidelijk toenemende spanning** van de **rugspieren**

3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEBEWEGEN

KIJKEN:

- terug naar het **richtpunt** om fijn te richten en tegelijkertijd **door te bewegen**

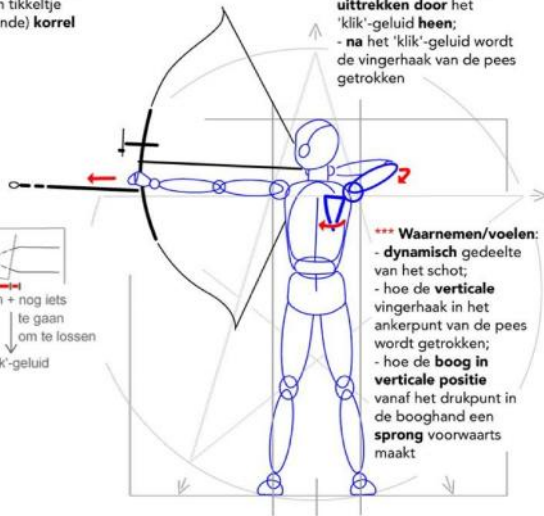
ZIEN:

- **richtpunt scherper dan** (een tikkeltje bewegende) **korrel**

*** Waarnemen/voelen:

- de **treklijn** via resp. richtpunt - korrel - trekkeleboog;
- **toenemende spanning** van de spieren rond het **trekschouderblad**

NB: Constante **spierspanning** van de **haakvingers** tijdens het doorbewegen houdt de pees tot het eind goed gefixeerd op het ankerpunt.
Constante spierspanning van de **haakvingers** wordt bereikt door bewuste training van de **treklengte** (met behulp van het **droogschieten**).
Bij jonge schutters in de groei elke drie maanden de lengte van de pijlen controleren en zorgvuldig de positie van de klikker bijstellen.



DOORBEBEWEGEN/LOSSEN:

- de **boog** rustig **verder uittrekken** door het 'klik'-geluid **heen**;
- **na** het 'klik'-geluid wordt de **vingerhaak** van de pees getrokken

*** Waarnemen/voelen:

- **dynamisch** gedeelte van het schot;
- hoe de **verticale** **vingerhaak** in het ankerpunt van de pees wordt getrokken;
- hoe de **boog** in **verticale** **positie** vanaf het drukpunt in de booghand een **sprong** voorwaarts maakt

4. NA HET LOSSEN – BLIJVEN STAAN

BLIJVEN STAAN:

- in de schiethouding blijven staan met het hele lichaam **gericht** op het doel;
- terugslag van de boog wordt opgevangen door een **stabele 3B-basishouding**

BOOG:

- de boog wordt (in de **vrije sprong** en val) opgevangen door de vingersling

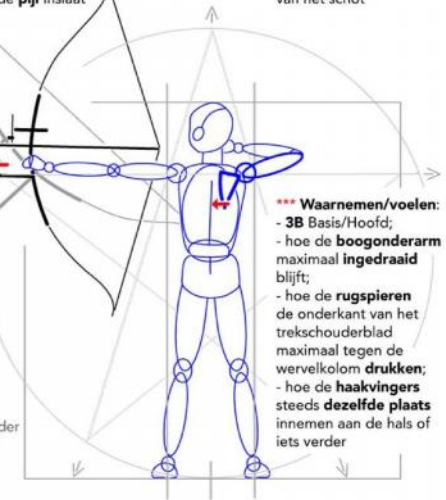
NB: De neiging om de **boog** na het lossen te **grijpen** leidt tot verslapping van de boogarm.
Verslapping **verkort**

de **treklengte** - de pijl gaat 'terug' onder de klikker. Tussen het 'klik'-geluid en

het booggrijpen ontstaat onbewust een verbinding. Omdat het onderbewuste sneller is dan het bewuste, komt de **verslapping in de boogarm** steeds **sneller** dan het bewuste **doorbewegen/lossen**. Het leidt tot het stilvallen onder de klikker tijdens het scoren.

WACHTEN:

- tot het moment dat de **pijl** inslaat



BEBEVEN:

- de **horizontale lijn** van het schot

*** Waarnemen/voelen:

- **3B** Basis/Hoofd;
- hoe de **boogonderarm** maximaal **ingedraaid** blijft;
- hoe de **rugspieren** de onderkant van het trekschouderblad maximaal tegen de wervelkolom **drukken**;
- hoe de **haakvingers** steeds **dezelfde plaats** innemen aan de hals of iets verder

AFSLUITING

HERSTELLEN: - de ademhaling

NB: Af en toe diep en langzaam inademen en intens uitademen. Tijdens het pijlen halen het **ritme** van het ademen **aanpassen** op bv. 4 (of meer) voetstappen: 4 stappen in- en 4 stappen uitademen. Tijdens het wachten de **adem** onder **controle** houden door bv. in 4 (of meer) tellen in- en in 4 tellen uit te ademen (de **hartslag mag** hierbij best **hoog** blijven).

NB: Het schot af en toe nabootsen met het elastiek om waarneming/ gevoel van het eigen **bewegingspatroon op te halen**.

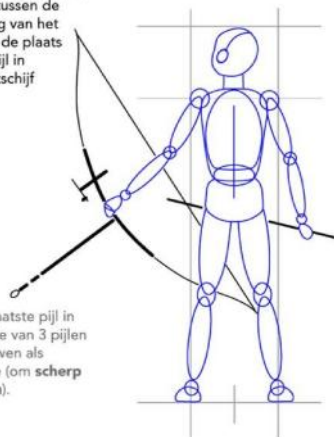
ONTSPANNEN: - half ontspannen, de volgende pijl pakken en tegelijkertijd het schot analyseren

NB: In een teamwedstrijd bij tijdnoed nadrukkelijk zorgen voor een **nette afwerking** van het schot.

ANALYSEREN: - of het gelukt is om het **schot in twee gedeelten** te verbeelden en uit te voeren in een **constant tempo**, - relatie tussen de afwerking van het schot en de plaats van de pijl in de schietschijf

NB: De laatste pijl in het rondje van 3 pijlen beschouwen als de eerste (om **scherp te blijven**).

ONTHOUDEN: - het **best** uitgevoerde onderdeel van het schot



B A A N R E G L E M E N T

1) Algemeen

Met dit reglement wordt voor alle leden, aspirant-leden* en gastschutters, hierna te noemen de sporters, de basis gelegd voor hun veiligheid en schietplezier. Alle sporters dienen zich verantwoordelijk te voelen voor hun eigen veiligheid en de veiligheid van anderen. De meest actuele regels van de NHB (zie website) worden gehanteerd als schiettechnisch reglement.

*aspirant-leden: zij die deelnemen aan de kennismakingscursus en/of in de zogenaamde ballo-tagetermijn bij St. Sebastiaan boogschieten.

2) Gedrag

Het is verboden om in het clubgebouw te verschijnen omgord met een met pijlen gevulde pijlentas. Het is verboden te rennen, te stoeien e.d. op de schietbanen. Sporters moeten er op toezien dat eventueel aanwezige sporters de baan veilig gebruiken en er navolging van de regelgeving plaatsvindt.

3) Genotsmiddelen

Tijdens het schieten is het gebruik van alcohol alsmede die middelen die als doping kunnen worden aangemerkt verboden. Het roken in de kantine en onder de afgesloten overkapping is verboden. Sporters aan de meet kunnen het roken in de nabijheid als hinderlijk ondervinden, reden om het roken onder de overkapping na te laten/zoveel mogelijk te beperken.

4) Begeleiding

Niet-leden, mogen slechts schieten onder leiding van een bevoegde trainer hierna te noemen sporttrainer. Jeugdleden (onder 18 jaar) mogen slechts schieten onder begeleiding van een sporttrainer, of een ervaren volwassen lid. Volwassenen mogen ook buiten de clubdagen zelfstandig schieten indien zij, conform de procedure, in het bezit zijn van een sleutel van het terrein.

5) Introducés

Introducés die willen schieten dienen aantoonbaar lid te zijn van een Handboogorganisatie. Uitzondering hierop zijn deelnemers aan demonstraties, cursussen e.d., Deze dienen, na akkoord van het bestuur, te schieten onder toezicht en begeleiding van een sporttrainer.

6) Uitrusting van de sporter

Er mag alleen met handbogen worden geschoten (Compoundbogen mogen een maximaal piekgewicht hebben van 60 Lbs.). De schietuitrusting moet in goede staat van onderhoud verkeren. Pijlpunten die in het pak achterblijven, dienen verwijderd te worden. Indien dit niet lukt dient zo spoedig mogelijk iemand van het bestuur ingelicht te worden en het betreffende schietpak dient geblokkeerd te worden voor andere sporters. Gebruik van pijlpunten die bovenmatige schade aan de schietpakken toebrengen zijn niet toegestaan.

7) Sluiten van de banen

De schietbanen zijn/worden gesloten ten tijde van de Algemene Ledenvergadering, op aanwijzing van de baancommissaris, het bestuur en/of sporttrainer of bij onderhoudswerkzaamheden of bij extreme weersomstandigheden zoals onweer en/of storm.

8) Veiligheid

Vlaggen & toegangshekken

Voor aanvang schieten dient een rode vlag in de daarvoor bestemde koker (links naast het toegangshek) geplaatst te worden. Het toegangshek dient gesloten zijn. De laatste sporter is verantwoordelijk voor het opruimen van de schietpakken/blazoenen, de rommel op te ruimen, na gebruik de kachels uit te doen, de lichten te doven. De rode vlag binnen te halen en te controleren of clubhuis is afgesloten.

Het toegangshek op slot te doen.

Niet schietende sporters en/of publiek

Niet schietende sporters en/of publiek dienen achter de rode wachtlijn te blijven.

Standplaats sporter

Sporters mogen alleen een pijl op de pees hebben wanneer zij op de vaste (aangelegde) meet staan en de onveilige zone (het gebied binnen de kooi, voor de meet) vrij is. Het is derhalve verboden om de meet te verplaatsen / kruislings te schieten (van baan te veranderen) of met of zonder pijl op de pees op mens of dier te richten.

Drie pijlen / pijlen achter het doel

Per beurt worden er maximaal drie pijlen geschoten. Het schieten van meer dan drie pijlen per beurt is toegestaan mits in goed overleg en met het akkoord van de andere sporters.

Pijlen worden pas gehaald wanneer elke sporter zijn pijlen geschoten heeft en allen, d.m.v. een teken, hiertoe gereed zijn.

In het geval dat een pijl achter het doel terecht is gekomen dient de sporter, alvorens hij/zij zich achter het doel begeeft, enkele medesporters te waarschuwen en vervolgens zijn/haar boog binnen de onveilige zone te plaatsen. (Bij voorkeur op een paar meter afstand van de meet.)

9) Algemene veiligheidsbepalingen (NHB Schiettechnisch reglement)

De boog mag, met of zonder pijl, alleen worden uitgetrokken op de standplaats sporter, indien zich niemand in de onveilige zone bevindt.

Tijdens het uittrekken en lossen dient steeds op het blazoen te worden gericht om te voorkomen dat de pijl buiten de veiligheidszone terechtkomt als deze te vroeg of per ongeluk wordt losgelaten.

Indien een sporter na een waarschuwing van de wedstrijdleiding/baancommissaris aan deze veiligheidsseis geen gevolg geeft, leidt dit onherroepelijk tot uitsluiting van verdere deelname aan de wedstrijd of training.

Als er wordt geschoten mogen zich alleen die sporters aan de schietlijn bevinden wiens beurt het is om te schieten.

Alle andere sporters moeten zich met hun materiaal achter de wachtlijn bevinden.

Als een sporter zijn pijlen geschoten heeft moet hij zich terstond achter de wachtlijn begeven. Uitzondering hierop zijn de sporttrainers die (buiten wedstrijden) doende zijn met het begeleiden van een of meerder sporters.

Geen sporter mag het materiaal van een andere sporter zonder diens toestemming aanraken. Ernstige gevallen kunnen leiden tot het nemen van strafmaatregelen.

Sporters mogen de boogarm niet heffen voordat het signaal om met schieten te beginnen is gegeven. Tussen de sporters en de doelen mag zich niets bevinden dat gevaar of hinder kan veroorzaken.

Het schieten dient onmiddellijk te worden gestaakt wanneer zich binnen de onveilige zone personen of dieren bevinden

Kleding van de sporter

Deugdelijk schoeisel is gedurende cursussen en wedstrijden voor alle deelnemers **verplicht**. Hieronder wordt verstaan een schoen die de hele voet omsluit (veiligheidsmaatregel) dus geen slippers, sandalen e.d. Bij A-status wedstrijden dient de gangbaar gebruikelijke kleding te worden gedragen.

Het bestuur benadrukt ook buiten wedstrijden deugdelijk schoeisel te dragen. Reden hier toe is dat er mogelijk (carbon) resten van pijlen e.d., in de grasmat kunnen voorkomen.

10) Lange baan

Op de lange baan mag uitsluitend geschoten worden door schutters die daarvoor een basisbekwaamheid hebben. In de regel komt dit neer op een certificaat op 18 meter 40 cm blazoen (gemiddeld een 6). Bij aanvang van het schieten op de lange baan dient eveneens een rode vlag te worden geplaatst links naast het hek. Het dubbele toegangshek dient op slot te zijn. In het bijzonder dient opgelet te worden dat de doelen zich binnen het 10 meter brede schietgebied bevinden.

Er mag slechts geschoten worden op doelen welke binnen de hierboven bedoelde baan zijn geplaatst. De laatste sporter is verantwoordelijk voor het opruimen van de schietpakken, het verwijderen van de rode vlag, en het op slot doen van het hek.

11) Sanctie

Elke sporter is verplicht te allen tijde de bepalingen van dit reglement in acht te nemen en de aanwijzingen van de baan commissaris, het bestuur en sporttrainer(s) op te volgen. Indien sporters deze aanwijzingen niet opvolgen is het bestuur bevoegd tot het toepassen van art.VII (straffen) als vermeld in het Huishoudelijk reglement.

12) Disclaimer

Het bestuur van de vereniging benadrukt hierbij dat het uitoefenen van de handboogsport geheel voor eigen risico van de cursist / gildelid is.