

# ASPIRANT- EN BASISHANDBOEK HANDBOOGSCHieten



Een programma bedoeld als gids voor de  
beginnende handboogspporter en zijn/haar trainer  
bij de Schuttersmaatschappij Willem Tell Vilvoorde



Versie 08/2014



## Voorwoord

Boogschieten is meer dan alleen maar het hanteren van pijl en boog. Het is een ware kunst, onderbouwd door wetenschap.

Over het boogschieten is er reeds zeer veel geschreven. Enorm veel boogschutters hebben verschillende technieken uitprobeerd en getracht "één juiste techniek" uit te werken. Maar DE JUISTE TECHNIEK bestaat niet.

Deze adviezen en wenken dragen wel bij tot het vinden van een manier om op steeds dezelfde wijze hetzelfde te bereiken.....

Binnen onze club groeide het besef dat het mondeling doorgeven en herhaaldelijk tonen van technieken, adviezen en tips niet voldoende was om van een aspirant schutter een goede schutter te maken. Zolang een trainer maar één pupil onder z'n hoede had werkte de methode perfect, maar gezien er niet voor iedere aspirant een trainer voorhanden is, diende één en ander bijeengebracht in een handleiding.

Deze handleiding is het resultaat van een verzameling documenten, boeken, het internet (vooral) en kennis van andere boogschutters.

Deze herwerking moet ertoe leiden dat iedere beginnende schutter van de club in staat gesteld wordt op een correcte wijze de handboogsport te beoefenen en degelijk voorbereid, indien gewenst, aan competities deel te nemen.

De handleiding is hoofdzakelijk georiënteerd op de Olympische discipline Recurveboog, maar zal geleidelijk aan uitgebreid worden naar Compound en eventueel andere disciplines.

Werkten mee aan dit werk: Van Hoecke Henri  
Van Haelen Francis  
Hubrechtsen Geert  
Van Hoecke Marc

Opsteller : Hubrechtsen Geert

## Inhoud

Voorwoord .....	2
Inhoud .....	3
Inleiding .....	4
Samenvattingsschema wit en zwart .....	5
Samenvattingsschema blauw t/m goud .....	6
Algemene richtlijnen voor niveau wit en zwart .....	7
Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “aspirantniveau WIT” .....	9
Vaardigheid .....	9
Kennis en techniek .....	10
Beoordelingsformulier voor het aspirantniveau WIT .....	12
Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “aspirantniveau ZWART” .....	14
Vaardigheid .....	14
Kennis en techniek .....	17
Beoordelingsformulier voor het aspirantniveau ZWART .....	19
Algemene richtlijnen voor niveau blauw t.e.m. goud .....	20
Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau BLAUW” .....	22
Vaardigheid .....	22
Kennis en techniek .....	23
Beoordelingsformulier voor het basisniveau BLAUW 14+ .....	25
Beoordelingsformulier voor het basisniveau BLAUW -14 .....	27
Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau ROOD” .....	29
Vaardigheid .....	29
Kennis en techniek .....	30
Beoordelingsformulier voor het basisniveau ROOD .....	33
Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau BRONS” .....	35
Vaardigheid .....	35
Kennis en techniek .....	37
Beoordelingsformulier voor het basisniveau BRONS .....	38
Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau ZILVER” .....	40
Vaardigheid .....	40
Kennis en techniek .....	42
Beoordelingsformulier voor het basisniveau ZILVER .....	44
Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau GOUD” .....	46
Vaardigheid .....	46
Kennis en techniek .....	51
Beoordelingsformulier voor het basisniveau GOUD .....	53
Bibliografie (geraadpleegde bronnen) .....	54
Bijlage 1 - “Het schietpatroon in 10 stappen” .....	56
Bijlage 2 – Warming Up .....	65

## Inleiding

Deze handleiding biedt de beginnende schutters de mogelijkheid hun vorderingen te volgen door middel van 7 opleidingstrajecten. Ieder opleidingstraject leidt tot een niveaucertificaat dat verkregen wordt na beoordeling van de volgende aspecten:

- Score
- Vaardigheden
- Algemene en specifieke kennis

### Score

Men schiet 15 pijlen op een korte afstand op een 60 cm blazen. Hierbij moet je een bepaalde score halen. Meer informatie vind je op het beoordelingsformulier op het einde van ieder traject.

### Vaardigheden

Je leert per traject bepaalde vaardigheden beheersen, die je aanleert en oefent met je trainer. Hij stoomt je klaar om een niveau af te werken en zo je weg naar vervolmaking verder te zetten.

Algemene en specifieke kennis

Boogschieten is niet alleen het afleveren van een goed schot. De aspirant dient ook:

- De veiligheidseisen en –aspecten te kennen
- Kennis te hebben van specifieke terminologie
- Kennis te hebben van (wedstrijd)regelgeving

Het onderhouden en herstellen van het materiaal maakt deel uit van een afzonderlijke bundel. Wij zijn van mening dat de beginnende schutter met de inhoud van deze handleiding reeds meer dan genoeg te verwerken heeft om een goed schutter te worden. Na de zeven trajecten kan hij zich dan rustig verdiepen in de technische materie van het onderhoud en dergelijke.

### Beoordeling

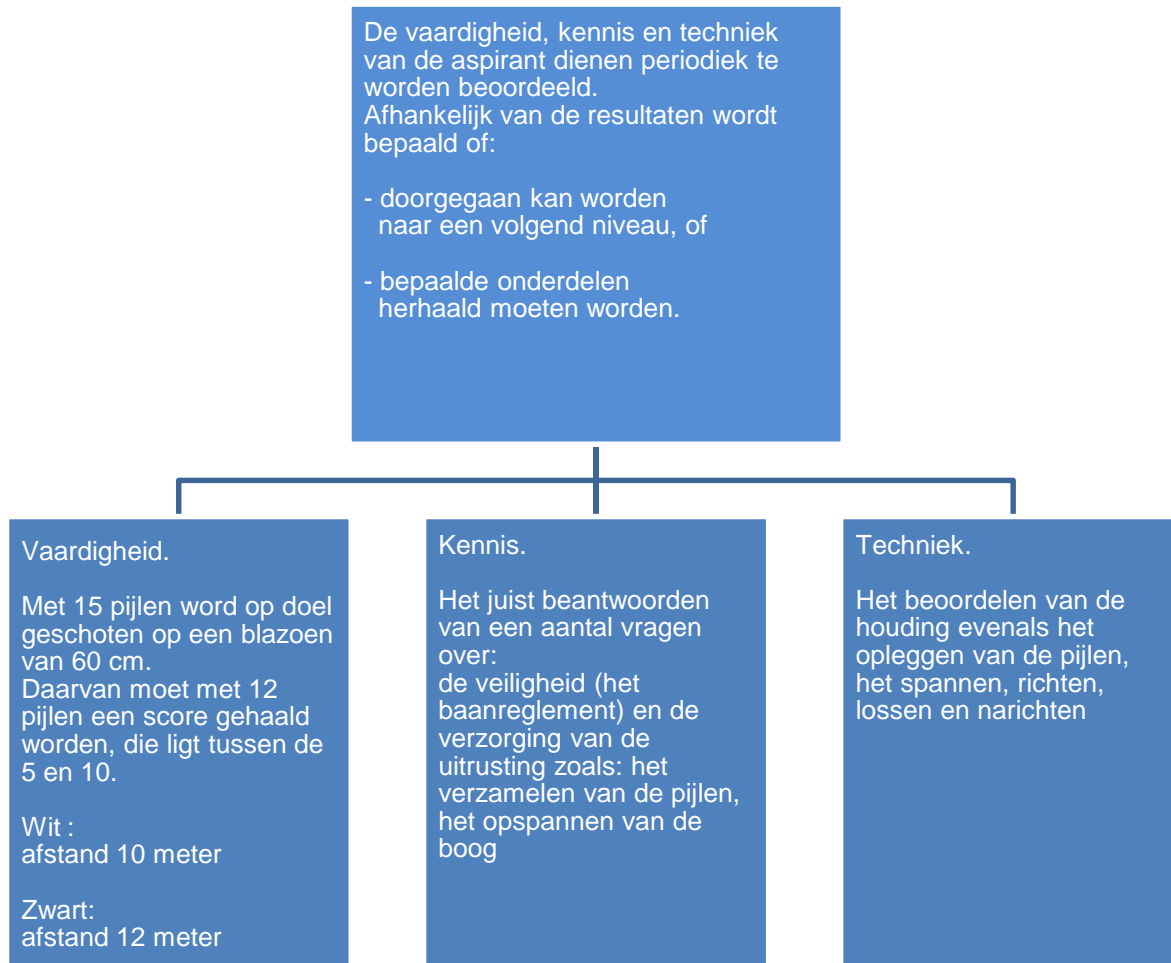
De twee aspirantencertificaten worden door je eigen trainer beoordeeld. De vijf basiscertificaten worden door minstens 2 trainers onafhankelijk beoordeeld.

Wanneer aan de minimumvereisten is voldaan wordt het certificaat uitgereikt.

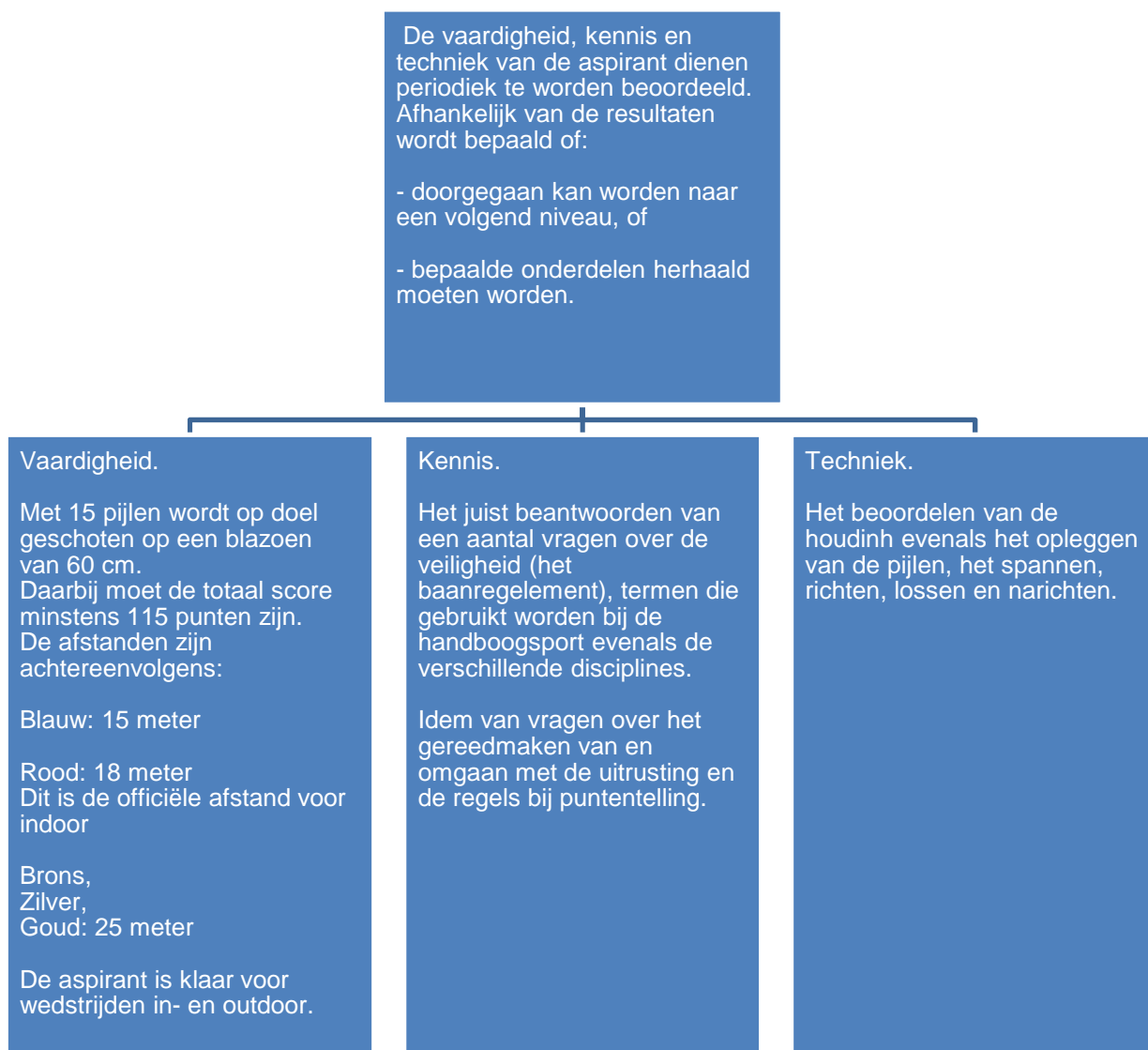
*Voor het gemak is gekozen voor de mannelijke persoonsvorm, maar waar dit van toepassing is dient ook de vrouwelijke persoonsvorm gelezen te worden.*

*Hetzelfde geldt voor de term rechtshandig, waar dan ook linkshandig gelezen dient te worden en de lezer er rekening mee dient te houden dat handelingen en afbeeldingen gespiegeld moeten worden.*

## Samenvattingsschema voor traject wit en zwart



## Samenvattingsschema voor de trajecten blauw tot en met goud



## Algemene richtlijnen voor niveau wit en zwart

### 1. Opstelling en uitvoering

Locatie	: Binnen of buiten.
Warming Up	: In overleg met de trainer.
Blazoen	: 60 cm blazoen (ringen 5 t.e.m. 10)
Alternatief blazoen	: Schijf met diameter van ringen 5 t/m 10 van een 60 cm blazoen
Hoogte	: Voor jongeren de 10 op 0,8 – 1 meter boven maaiveld, voor volwassenen 1,3 m
Aantal pijlen per ronde	: 3
Aantal ronden	: 5
Totaal aantal pijlen	: 15 (de helft van een ronde = 30 pijlen)
Tijd per ronde	: Geen tijdslimiet (ongeacht leeftijd en conditie)
Puntentelling	: 1 punt voor ieder schot dat één van de ringen 5 tot 10 raakt. Een pijl op de buitenlijn van ring 5 wordt als raak beschouwd. Op een schijf krijgt iedere treffer een punt.
Aantal treffers	: Minimaal 12

Voorbeeld van een scorekaart

blanco:

15 Pijlen				
1° Pijl	2° Pijl	3° Pijl	Score	Totaal
0	0	0		
0	0	0		
0	0	0		
0	0	0		
0	0	0		

ingevuld:

15 Pijlen				
1° Pijl	2° Pijl	3° Pijl	Score	Totaal
●	0	●	2	
0	●	●	2	4
●	●	●	3	7
●	●	0	2	9
●	●	●	3	12

2. Beoordeling van de vaardigheden: zie paragraaf vaardigheden bij het te beoordelen niveau

3. Beoordeling kennis en techniek: zie paragraaf kennis en techniek bij het te beoordelen niveau

# HET ASPIRANTNIVEAU WIT



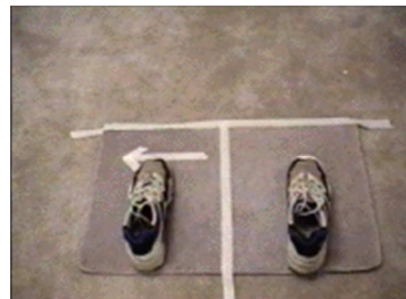


# Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “aspirantniveau WIT”

## Vaardigheid

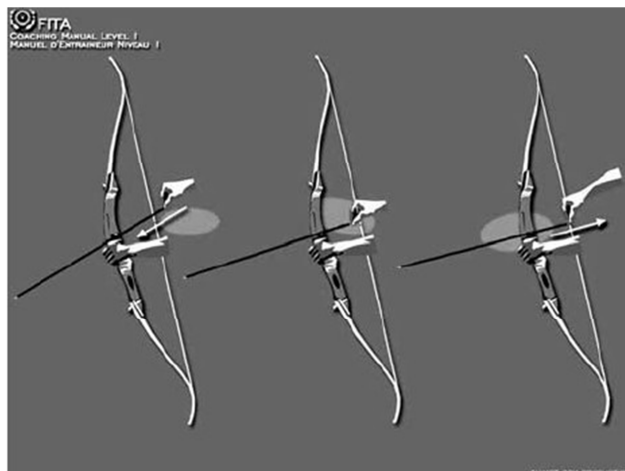
### De plaatsing van de voeten

- *Doel:* Het verkrijgen van een zo goed mogelijke stabiliteit van het lichaam bij alle handelingen tijdens het schieten.
- *Uitvoering:* De voeten staan stevig op de grond, ongeveer op schouderbreedte, evenwijdig aan de schietlijn, haaks op de schietrichting
- *Toelichting:* Bij een goede houding kan de boogschutter de handelingen moeiteloos en nauwkeurig herhalen. Het ondersteunt de trek- en duwkrachten nodig voor een goede pijvlucht. Houdt het lichaam stabiel ten opzichte van de pijvlucht en voorkomt rugproblemen.



### Het opleggen van de pijl

- *Doel:* Iedere pijl dient op dezelfde wijze op de boog gezet te worden. Dit moet op een veilige manier worden uitgevoerd zonder dat de schutter zichzelf of anderen hindert of de uitrusting beschadigt.
- *Uitvoering:* Pak de pijl bij de nok vast, trek hem voorzichtig uit de pijlenkoker en leg de pijl voorzichtig op de pijlsteun (oplegger), draai de pijl in de goede positie (indexveer haaks op de pees) en zet de nok vast op de pees.



- *Toelichting:* Als de pijl vóór de veren vastgepakt wordt kan hij moeilijker op de pees vastgezet worden en is het niet ondenkbaar dat de veren beschadigd worden als je hand tijdens het vastzetten langs de veren glijdt. De pijlsteun kan in neerwaartse richting niet veel druk verdragen. Het opleggen van de pijl dient met zorg te gebeuren zodat de pijlsteun niet beschadigd wordt of blijvend in een andere stand gedrukt wordt.



## Boogveiligheid

- Het lossen van de boog zonder een pijl op de pees kan letsels bij jezelf of andere schutters op de schietlijn veroorzaken of zelfs de boog doen breken.
- Na afloop van de ronde of als er niet geschoten wordt dient de boog in een boogrek of in een boogsteun geplaatst te worden
- De boogsteun en de andere uitrusting van de schutter staat achter de wachtlijn.



Worden er slechts een paar pijlen geschoten op kortere afstand dan gebruikelijk (bijvoorbeeld een oefening), dan kan volstaan worden door de boog neer te leggen op de vloer 3 meter achter de boogschutters.

Echter zodra er weer geschoten wordt op de gebruikelijke afstand, dient de boog achter de wachtlijn geplaatst te worden in een rek of op een boogsteun.

### Veiligheid bij het opleggen van de pijl

- De pijl mag pas op de pees gezet worden als iedereen op de schietlijn staat en als er bovendien een duidelijk signaal gegeven is (het teken dat iedereen op de schietlijn staat en de baan vrij is).
- Zorg dat je voeten aan weerszijden van de schietlijn staan vooraleer je de pijl oplegt.

### Veiligheid bij het halen van de pijlen

- Wanneer men in de richting van de doelen stapt, is voorzichtigheid geboden. Let goed op de pijlen die op de grond liggen of in de grond steken (buiten het veld). De pijlnokken zijn erg scherp; verzamel eerst alle pijlen ongeacht wiens pijl het is.
- Pijlen moeten voorzichtig uit het doel getrokken worden. Let op dat er niemand achter de pijlen staat voordat je ze trekt. Een pijl kan erg vast in het doel zitten en bij het trekken ineens loskomen. Hierbij kunnen ernstige letsels veroorzaakt worden. Buig nooit voorover vlak voor het doel. Sta of wacht naast het doel om de pijlen te trekken.
- Plaats één hand vlak op het blazoen en trek met de andere hand de pijl uit het doel. Pak de pijl daarbij zo dicht mogelijk bij het blazoen vast en trek dan netjes recht naar achteren. Let erop dat je de pijlschacht niet buigt.



- Als de pijl onder het gras in de grond zit trek de pijl dan NOOIT OMHOOG. Je kunt hierbij de pijl plooiën of zelfs breken.  
Verwijder voorzichtig het gras bij de veren (vooral bij natuurveren) en trek dan de pijl voorzichtig recht naar achteren vlak over de grond. Pas wanneer de pijlpunt zichtbaar is kan de pijl opgeraapt worden.

### Montage van de boog

De trainer leert je hoe je je boog op de juiste wijze moet op- en afbouwen. Bij een recurveboog met losse latten (werparmen) leer je deze op de juiste manier op het middenstuk (riser) monteren en weer demonteren.

Van een ongespannen recurveboog waarvan de werparmen zijn gemonteerd, wijzen de uiteinden van de latten naar voren (richting doel en niet naar de schutter).

Volgens een oude FITA-regel diende de binnenkant van de bovenste lat blanco (zonder aantekeningen of markeringen) te zijn.

Ter info:

*Sinds maart 2007 luidt de FITA-regel 9.3.1.1.1: "Meerkleurige middenstukken en handelsmerken aangebracht op de binnenkant van de onderste en bovenste lat zijn toegestaan."*

Meestal staan op de onderste lat de gegevens over de lengte en het trekgewicht.



## Beoordelingsformulier voor het aspirantniveau WIT

Naam aspirant: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score	Nog niet Behaald	Aantal treffers
10 meter	12 treffers			

VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	OK	Niet OK	Verwijzing naar het FITA-Handboek Trainers Beginnerniveau
Het plaatsen van de voeten aan de schietlijn	Voeten aan weerszijden van de schietlijn			# 7.1.2.1
	Voeten schouderbreedte uit elkaar			# 7.1.2.1
	Voeten haaks op de schietrichting			# 7.1.2.1
	Voeten parallel in lijn naar het doel			# 7.1.2.1
Het plaatsen van de pijl op de pees	Houdt de boog vertikaal			#3.2 punt 5 & #7.1.2.2
	Drukt niet met de vinger tegen de pijl bij de pijlsteun			#7.1.2.2
	Pijl gedraaid met de indexveer naar buiten			#7.1.2.2

KENNIS EN TECHNIEK	Handeling controleren of vraag stellen	OK	Niet OK	Opmerking/ Verwijzing
Boogveiligheid	Waarom mag je een ongeladen boog, dus zonder pijl op de pees, nooit lossen?			#3.3 punt 2
	Plaatst na het schieten de boog op de boogsteun of in het rek			#4.4.5 stap 7 - #11.3 - #9.2
Veiligheid bij het opzetten van de pijl	Wanneer mag je een pijl op de pees plaatsen?			#3.2 punt 2
	Plaatst de pijl op de pees met beide voeten aan weerszijden van de schietlijn			#3.2 punt 1 & 2
Veiligheid bij het halen van de pijlen	Loopt voorzichtig naar doel			#3.3 punt 8
	Staat naast doel en niet achter de pijlen			#3.2 punt 12
	Pijlen worden voorzichtig uit doel of gras getrokken			#4.4.1 punt 8
Montage boog	Kan de latten op correcte wijze plaatsen en verwijderen			
<b>TOTAAL</b>	<b>16 x OK is noodzakelijk</b>			<b>GESLAAGD</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neen

Naam beoordelaar: \_\_\_\_\_

Handtekening beoordelaar: \_\_\_\_\_



# HET ASPIRANTNIVEAU ZWART

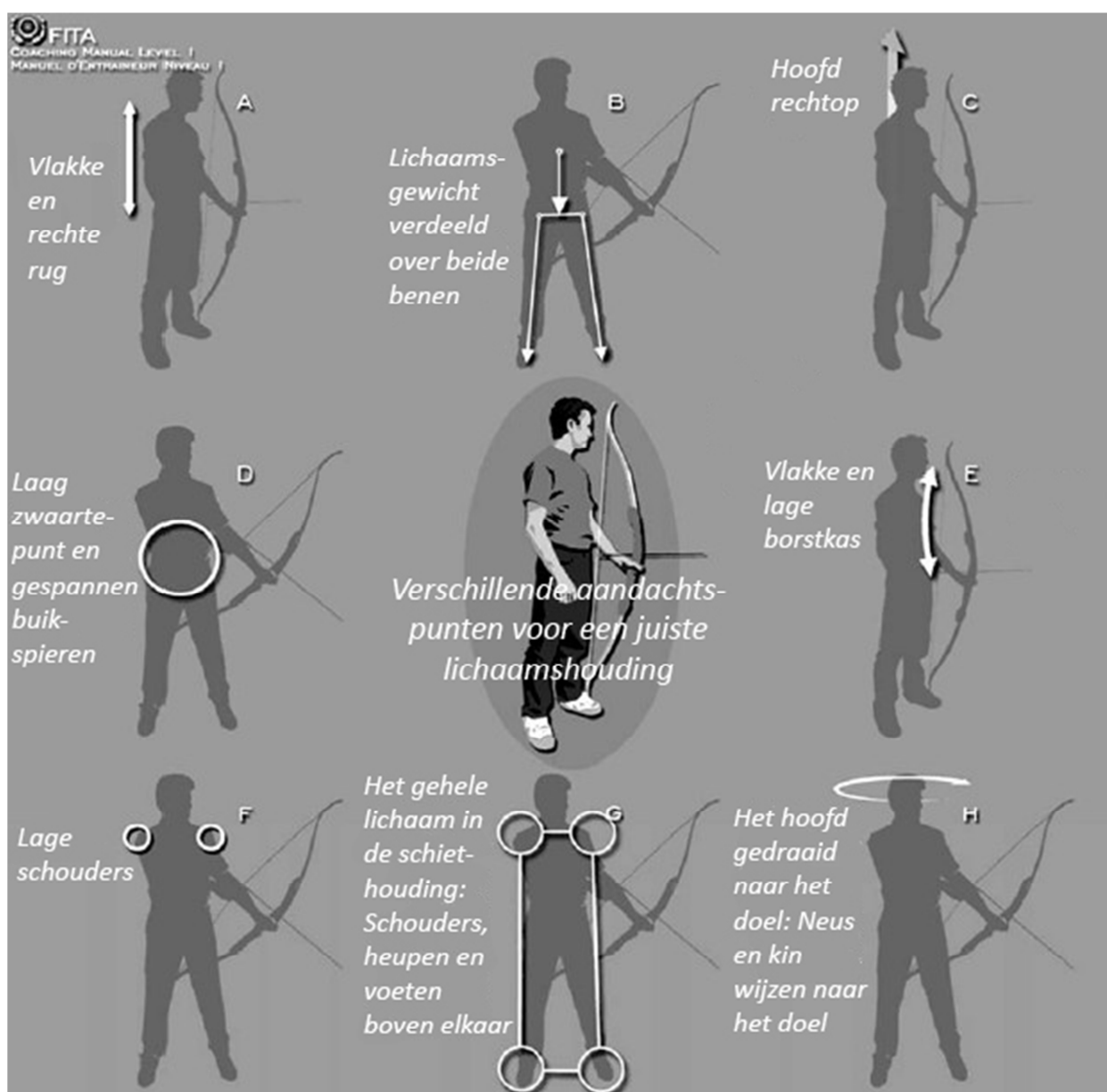


# Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “aspirantniveau ZWART”

## Vaardigheid

### Lichaamshouding

- *Doel:* Door steeds dezelfde, goede houding aan te nemen maakt het mogelijk bewegingen keer op keer op dezelfde manier uit te voeren, waarbij het gehele lichaam volledig in evenwicht is. Ook het richtoog komt zo steeds in dezelfde positie ten opzichte van het doel. Daarbij kun je het richtoog vergelijken met de top van een piramide.
- *Uitvoering:* De meeste schutters buigen iets voorover als ze de vingers op de pees plaatsen. Om weer terug te komen in een evenwichtige verticale positie van je lichaam moet je op een aantal dingen letten. Een aantal aandachtspunten zijn hieronder weergegeven:

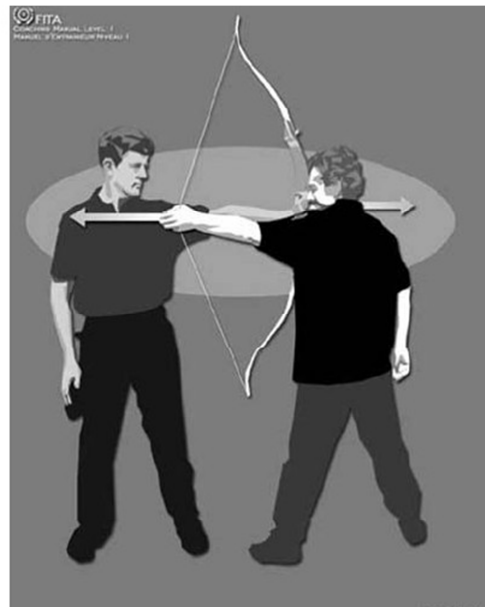


## De benen

- *Doel:* een goede gewichtverdeling van het lichaam over beide voeten en daarmee stabiliteit tijdens het schieten.
- *Uitvoering:* Plaats de benen in een kleine spreidstand ongeveer schouderbreed (omgekeerde 'V'). Het lichaamsgewicht is daarbij gelijk verdeeld over beide voeten.
- *Toelichting:* Het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld over beide voeten. Door het gewicht iets naar voren te brengen, zet je je tenen vaster. Daardoor wordt het naar voren en naar achteren zwaaien verminderd. Bij een rechtse schutter ondersteunt het rechterbeen de duwbeweging en het linkerbeen de trekbeweging aan de pees. Bij een linkse schutter is dat natuurlijk net andersom. Deze beide bewegingen, het duwen en het trekken, veroorzaken een spanning in het bovenlichaam waardoor een neerwaartse druk ontstaat. Je staat daardoor stevig op de grond. Tijdens het schieten is het bekken meestal licht gekanteld (vlakke onderrug), zodat alleen het bovenlichaam in positie moet gebracht worden.
- *Toelichting:* Tijdens het trekken moeten trek- en duwbewegingen in gelijke mate worden uitgevoerd. Zoals de tekeningen hieronder aangegeven worden deze bewegingen ondersteund door de stand van de benen.



*Het been aan de zijde van de trekhand (rechts) ondersteunt de duwkracht.*



*Het been aan de zijde van de booghand (links) ondersteunt de trekkracht.*

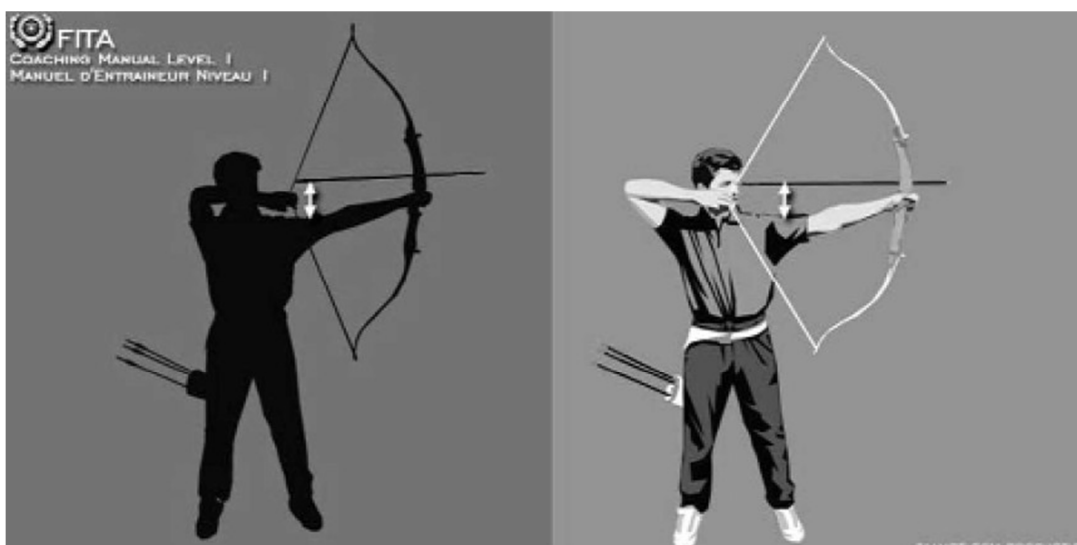
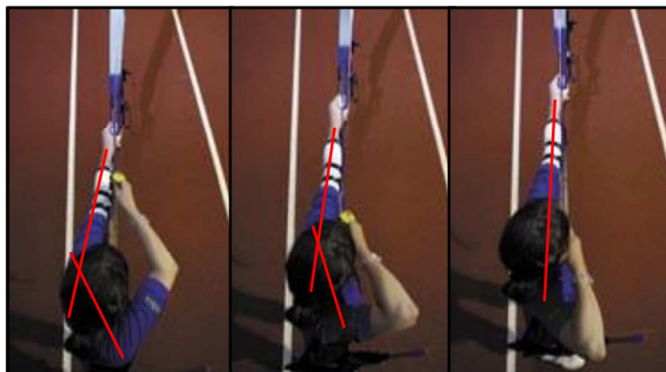
De totale beweging kan gemakkelijk worden herhaald. De uitgangspositie verandert niet, de beweging is eenvoudig. Het streven naar symmetrie bevordert het evenwicht. Het ontwikkelen van kracht is gespreid, voorkomt vermoeidheidsverschijnselen en vermindert de kans op blessures. De belangrijkste spieren worden gebruikt: de rugspieren. Het ankeren wordt bereikt als de snelheid van het trekken aan de pees afneemt, zodra de pees in de buurt van de neus en kin komt. Omdat de schutter aan het begin sneller trekt, bespaart hij energie en kan hij tijdens het richten de pees op volle trek lengte houden (zie De eindhouding/het ankeren).

## Het bovenlichaam

- *Doel:* Het in de juiste positie brengen van het bovenlichaam, de schouders en het hoofd.
- *Uitvoering:* Kantel het bekken naar voren (vlakke onderrug), de ruggengraat staat rechtop en de heupen en schouders staan evenwijdig gericht op het doel. De schouders zijn ontspannen en niet omhoog getrokken en de borst is niet vooruit gestoken. Draai het hoofd in de richting van het doel totdat de neus en kin naar het doel wijzen.
- *Toelichting:* Door het hoofd rechtop te houden en de rechte ruggengraat, wordt een rechte verticale stand gewaarborgd. Door het gekantelde bekken, de platte borst en de verlaagde schouders wordt een laag zwaartepunt gerealiseerd; men staat steviger aan de schietlijn. Bovendien wordt er energie van het bovenlichaam naar het onderlichaam verplaatst, zodat men zich ontspannen voelt. Het hoofd en de schouders zijn nagenoeg in de juiste positie waardoor er minimale beweging is tijdens de trekbeweging.

## De eindhouding/ Het ankeren

- *Doel:* De boog trekken zonder de houding zoals hierboven aangegeven te veranderen. De stand van het lichaam blijft in deze positie tot na het schot.
- *Uitvoering:* Blijf geconcentreerd. Blijf rustig. Maak alleen de trekbeweging. Naarmate de pees het gezicht nadert zal de snelheid van het trekken afnemen, maar stop niet: blijf doortrekken. Het bovenlichaam blijft zoveel mogelijk roerloos. Als er geen voorspanning wordt aangenomen ontstaat een lichte draaiing van de romp waardoor de schouders uit de schietpositie worden gebracht.
- *Toelichting:* Het lichaam staat rechtop. De schouders blijven laag. Het hoofd blijft rechtop en de nek is gestrekt. Het hoofd mag tijdens de laatste centimeters van het spannen niet in de richting van de pees bewogen worden. De pees wordt geheel tegen de neus en kin getrokken. De pijl blijft evenwijdig aan de grond en blijft op de pijlsteun rusten.



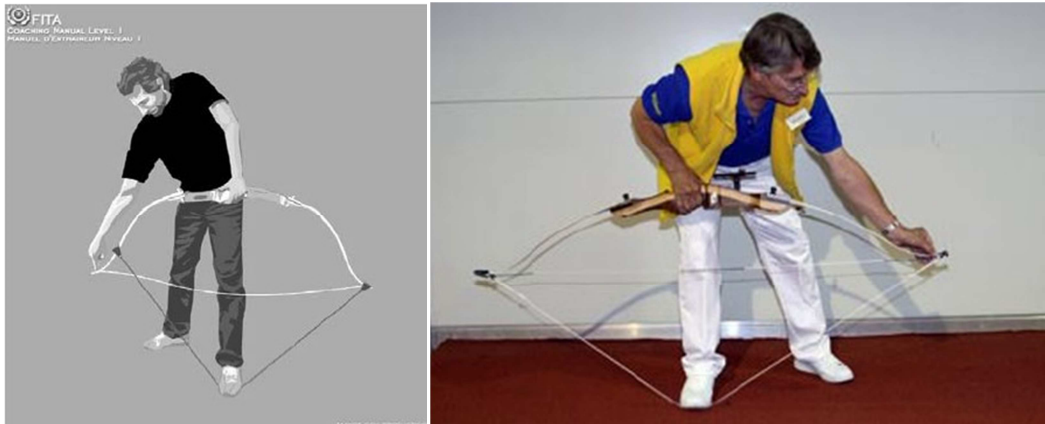
De houding van het boven- en onderlichaam blijven tijdens het spannen tot het ankeren onveranderd.



### Het opspannen van de boog

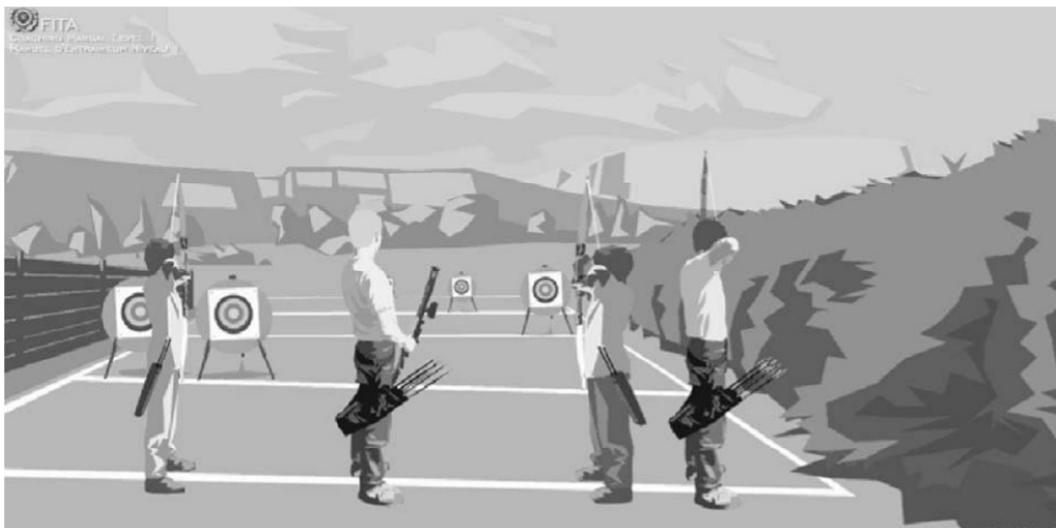
In het begin zal de trainer/begeleider de boog op- en afspannen. Eens in het bezit van een eigen boog moet men voldoende inzicht en kennis hebben om de boog zelf op te spannen en zo vertrouwd te geraken met de uitrusting.

De veiligste methode om een boog op- en af te spannen is het gebruik van een spankoord, zoals hieronder afgebeeld.



### Gedrag en veiligheid op de schietlijn

- Er mag onder geen enkele voorwaarde worden geschoten als iemand zich in de buurt van de doelen of op het schietterrein bevindt
- De schietlijn dient recht te zijn, zonder bochten
- Wanneer er op verschillende afstanden geschoten wordt, staan alle schutters aan dezelfde schietlijn en worden de doelen op verschillende afstanden geplaatst.



- De boog mag alleen uitgetrokken worden aan de schietlijn. De booghand mag nooit hoger zijn dan de trekhand. Men schiet enkel recht vooruit, dus op de eigen baan (loodrecht op doel)
- Op de schietlijn wordt tijdens het schieten niet gesproken of andere schutters afgeleid
- Alleen de trainer/begeleider mag adviezen en opmerkingen geven aan de schutter die schiet, hoewel aanmoediging welkom zijn.
- Als de boog of een pijl valt, wacht men met het oprapen tot de schutters links en rechts hun schot hebben afgewerkt. Elke pijl die men niet kan oprapen zonder de voeten te verplaatsen moet blijven liggen tot iedereen klaar is met schieten.

- Vanaf de schietlijn in de richting van het doel is op 3 meter afstand een lijn getrokken. Dit is de “3-meterlijn”. Als een pijl valt en binnen deze lijn blijft liggen, wordt de pijl geacht niet geschoten te zijn. Men mag dan een andere pijl schieten en oprapen is niet nodig.



## Beoordelingsformulier voor het aspirantniveau ZWART

Naam aspirant: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score	Nog niet Behaald	Aantal treffers
12 meter	12 treffers			

VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	OK	Niet OK	Verwijzing naar het FITA-Handboek Trainers Beginnerniveau
Lichaamshouding, (voor het uittrekken en bij volle treklengte)	Verticale lichaamshouding			# 7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Evenwicht op beide voeten			# 7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Ruggengraat en schouderlijn haaks op elkaar			# 7.1.2.4 & 7.1.2.5
Het plaatsen van de pijl op de pees	Met vizier: De trekhand wordt onder de kin geplaatst Zonder vizier: De trekhand wordt tegen het gezicht geplaatst  Kin en lippen worden niet naar de pees toegebracht			#7.1.2.7

KENNIS EN TECHNIEK	Handeling controleren of vraag stellen	OK	Niet OK	Opmerking/ Verwijzing
Op- en afspannen van de boog	Kan de boog zelfstandig op- en afspannen			#4.3.1.1
Schietrichting	Richt vanaf de schietlijn alleen op een vrij doel (niet op iemand anders of de lucht)			#3.2 hoofdstuk 2 & punt 2 & 3
Veiligheid en gedrag aan de schietlijn	Hindert op geen enkele wijze de overige schutters aan de schietlijn			#3.2 punt 3 #3.5 punt 1 & 2
	Weet hoe te handelen als een pijl op de grond valt			#3.2 punt 11
<b>TOTAAL</b>	<b>9 x OK is noodzakelijk</b>			<b>GESLAAGD</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neen

Naam beoordelaar: \_\_\_\_\_

Handtekening beoordelaar: \_\_\_\_\_



## Algemene richtlijnen voor niveau blauw tot en met goud

### 1. Opstelling en uitvoering

Locatie	: Binnen of buiten.
Warming Up	: Aanbevolen en in overleg met de trainer.
Blazen	: 60 cm blazen (alle ringen)
Hoogte	: De 10 op 1 – 1,3 meter boven maaiveld
Aantal pijlen per ronde	: 3
Aantal ronden	: 5
Totaal aantal pijlen	: 15 (de helft van een ronde = 30 pijlen)
Tijd per ronde	: 2 minuten per 3 pijlen
Puntentelling	: Conform de voorschriften FITA

### 2. Beoordeling van de vaardigheden

zie paragraaf vaardigheden bij het te beoordelen niveau

### 3. Beoordeling kennis en techniek

zie paragraaf kennis en techniek bij het te beoordelen niveau

**Als een aspirant wil beginnen met niveau BLAUW, dan zijn volgende criteria te hanteren:**

**a. De aspirant is 14 jaar of ouder:**

**de theorie (vaardigheden en de kennis en techniek) van de niveaus wit en zwart dient gekend te zijn.**

**Voor de beoordeling wordt gebruik gemaakt van het beoordelingsformulier BLAUW 14+**

**b. De aspirant is jonger dan 14 jaar:**

**De aspirant moet eerst de niveaus wit en zwart met succes hebben doorlopen.**

**Voor de beoordeling wordt gebruik gemaakt van het beoordelingsformulier BLAUW -14**

# HET BASISNIVEAU BLAUW



# Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau BLAUW”

## Vaardigheid

De volgorde van handelingen die beoordeeld worden zijn als volgt:

### Algemeen

**Stand van de voeten:** Zie oefenprogramma niveau wit

**Pijl opleggen** (op veilige en juiste manier): Zie oefenprogramma niveau wit

**Houding lichaam** (voor het uittrekken tot volle trek lengte): Zie oefenprogramma zwart

**Eindhouding lichaam** (ankerpositie): Zie oefenprogramma zwart

### Omhoog brengen van de boog

- **Doel:** Het aannemen van een goede “richtpositie”, waarbij alle overbodige bewegingen worden vermeden en men uiteindelijk kan komen tot het eenvoudig spannen van de boog.
- **Uitvoering:** Beide handen worden gelijktijdig opgetild in de richting van het doel totdat beiden ongeveer op neushoogte zijn gekomen.

Gedurende het hele proces:

- Blijft de schouder van de boogarm zo laag mogelijk
- Wordt de pijl in de richting van het doel geplaatst
- Blijven de wervelkolom en het hoofd rechtop en gestrekt
- Blijft het bekken gekanteld (als hiervoor is gekozen).



Als de boog bijna in schietpositie is:

- Zijn beide handen op gelijke hoogte
- Is de pijl evenwijdig aan de grond (horizontaal)

Als de boog in schietpositie is:

- Ligt de pijl op kinhoogte (met vizier) of neus/ooghoogte (zonder vizier)
  - Knellen de vingers de pijl niet af (met vizier)
  - Ligt de trekschouder iets lager dan de schietlijn
  - Is de trekhand in lijn met de onderarm van de trekarm
  - Is een kleine achterwaartse buiging van de borstkas acceptabel, maar is de rechte houding te verkiezen
- **Toelichting:** Deze eenvoudige beweging kan gemakkelijk herhaald worden. Het is een veilige voorbereiding op het schieten, zelfs als de pijl door de vingers van de pees wordt gedrukt. Het meer leunen op het achterste been veroorzaakt een verplaatsing van het gewicht van de boog op de boogarm en een verplaatsing van het lichaamsgewicht van het doel af. Door het gebruik van een boog met een laag trekgewicht kan dit achteroverhellen voorkomen worden.

De aspirant dient volgende onderwerpen te kennen:

### Algemeen

**Boogveiligheid:** Zie oefenprogramma niveau wit

**Pijl opleggen (veiligheid):** Zie oefenprogramma niveau wit

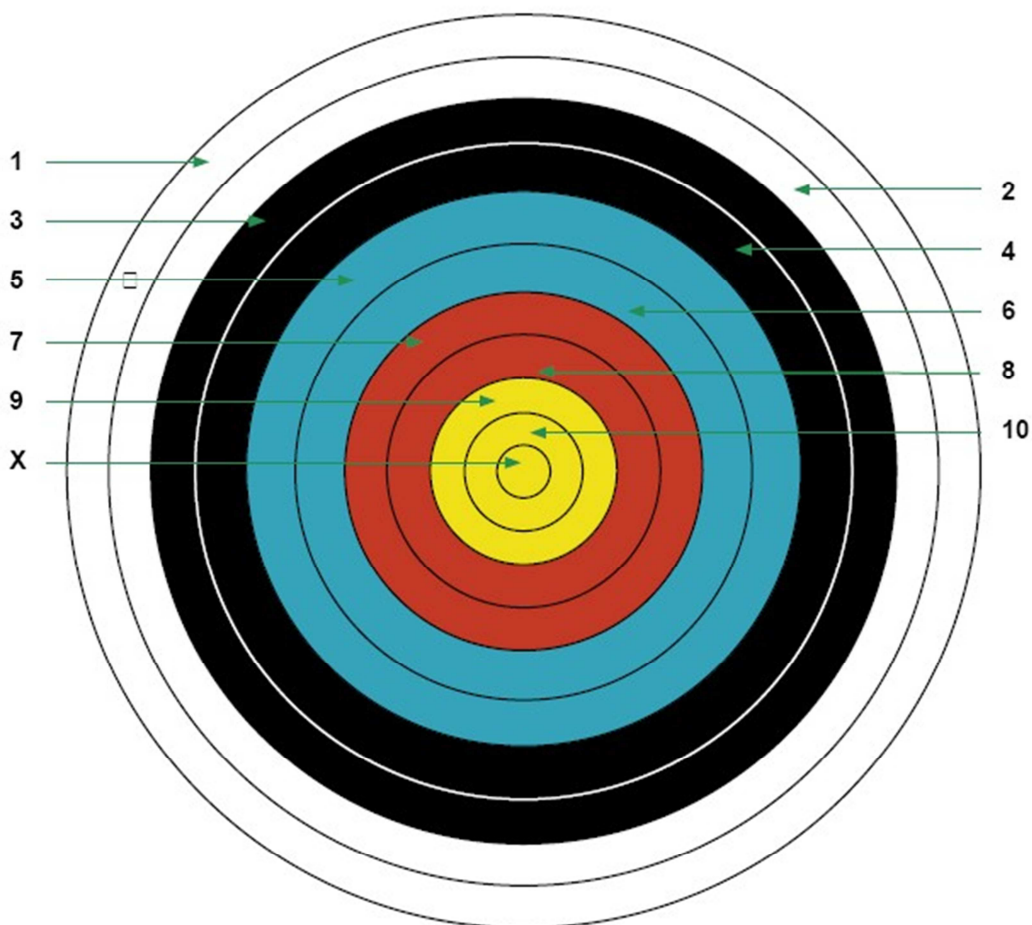
**Veiligheid bij het halen van de pijl:** Zie oefenprogramma niveau wit

**Montage van de boog:** Zie oefenprogramma niveau wit

**Schietinstructies:** Zie oefenprogramma niveau zwart

**Veiligheid en gedrag op de schietlijn:** Zie oefenprogramma niveau zwart

### Het vaststellen van de waarde van de geschoten pijlen



Alle enkelvoudige blazoenen hebben vijf gekleurde zones. De breedte van deze zones is afhankelijk van de grootte van het blazoen.

Bij indoorwedstrijden op 18 meter wordt geschoten op een "40 cm blazoen".

Op een afstand van 25 meter wordt geschoten op een "60 cm blazoen", op 30 en 50 meter wordt een "80 cm blazoen" gebruikt en op de lange afstanden 60, 70 en 90 meter gebruikt men een "122 cm blazoen".

Alle zones bestaan uit twee ringen waarvan de waarde in bovenstaande tekening is aangegeven. De waarde loopt van buiten naar binnen van 1 tot 10.

Enkel de gele zone is verdeeld in drie zones: de buitenste is de "9", de middelste de "10" en de kleinste is de "inner-ten" of "kleine tien" die men noteert als een "X" (een Romeinse tien).

Bij indoorwedstrijden telt enkel de "kleine tien" als "10" voor de compoundschutters, de overige gele zones

tellen als "9".

Wanneer een pijl de lijn tussen twee ringen raakt, telt als score de hoogste waarde van de twee ringen. Voor een "misser" (een niet-scorende pijl) wordt een "M" genoteerd.

### Het scorebriefje

Bij het noteren van de geschoten pijlen wordt de waarde in aflopende volgorde op het scoreblad genoteerd, bvb. 10-8-7, ongeacht de volgorde waarin deze pijlen werden geschoten.

Bij FITA-wedstrijden worden het aantal "X-en" en "10-en" bijgehouden. Bvb bij X-10-9 worden de drie treffers genoteerd en bij het vak "X" wordt 1 genoteerd en bij het vak "10" een 2 (de X en de 10).

Bij LCI-wedstrijden (wedstrijden handboogliga) wordt het aantal "10-en" en "9-ens" bijgehouden.

Ieder score wordt door 2 schutters op aparte scorebriefjes genoteerd. Zo is er reeds controle op de juistheid van het schrijven en optellen.

Indien er twijfel heerst over de waarde van een pijl wordt de scheidsrechter geroepen. Zijn beslissing is bindend.

Hieronder enkele voorbeelden van scorebriefjes:

Doelnr:		Lijn:		Afstand:			
Naam:							
Lidnr:							
Club:			Plaats:				
Divisie:			Klasse:				
Datum:			Categorie:				
Overdracht punten :							
Overdracht 10's & X's :							
	1	2	3	Stot	Tot	10's	x's
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Totaal:							
10's							
x's				Subtotaal:			
Schrijver			Schutter				

Scoreblad FITA

Doelnr:		Lijn:		Aard:			
Naam:							
Lidnr:							
Club:			Plaats:				
Divisie:			Klasse:				
Datum:			Overdracht:				
	1	2	3	Stot	Tot	10's	9's
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Totaal:							
10's							
9's				Punten:			
Schrijver:			Schutter:				

Scoreblad LCI 3-pijlen

Doelnr:		Lijn:		Aard:			
Naam:							
Lidnr:							
Club:			Plaats:				
Divisie:			Klasse:				
Datum:			Overdracht:				
	1	2	3	Stot	Tot	10's	9's
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Totaal:							
10's							
9's				Punten:			
Schrijver:			Schutter:				

Scoreblad LCI 1-pijl



## Beoordelingsformulier voor het basisniveau BLAUW 14+

Naam aspirant: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score	Nog niet Behaald	Aantal treffers
15 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	OK	Niet OK	Verwijzing naar het FITA-Handboek Trainers Beginnerniveau
Het plaatsen van de voeten aan de schietlijn	Voeten aan weerszijden van de schietlijn			# 7.1.2.1
	Voeten schouderbreedte uit elkaar			# 7.1.2.1
	Voeten haaks op de schietrichting			# 7.1.2.1
	Voeten parallel in lijn naar het doel			# 7.1.2.1
Het plaatsen van de pijl op de pees	Houdt de boog vertikaal			#3.2 punt 5 & #7.1.2.2
	Drukt niet met de vinger tegen de pijl bij de pijlsteun			#7.1.2.2
	Pijl gedraaid met de indexveer naar buiten			#7.1.2.2
Lichaamshouding, (voor het uittrekken en bij volle treklengte)	Verticale lichaamshouding			# 7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Evenwicht op beide voeten			# 7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Ruggengraat en schouderlijn haaks op elkaar			# 7.1.2.4 & 7.1.2.5
Lichaamshouding bij het ankeren	Met vizier: De trekhand wordt onder de kin geplaatst			#7.1.2.7
	Zonder vizier: De trekhand wordt tegen het gezicht geplaatst			
	Kin en lippen worden niet naar de pees toegebracht			
Het op hoogte brengen (opheffen) van de boog	Met beide handen tegelijk			#7.1.2.5
	Brengt de handen omhoog en houdt de schouders laag			#7.1.2.5
	Handen zijn op dezelfde hoogte, ter hoogte van de kin (of neus/oog)			#7.1.2.5
	Pijl ligt horizontaal en evenwijdig met de grond (maaiveld) richting roos			#7.1.2.5

KENNIS EN TECHNIEK	Handeling controleren of vraag stellen	OK	Niet OK	Opmerking/ Verwijzing
Boogveiligheid	Waarom mag je een ongeladen boog, dus zonder pijl op de pees, nooit lossen?			#3.3 punt 2
	Plaatst na het schieten de boog op de boogsteun of in het rek			#4.4.5 stap 7 - #11.3 - #9.2
Veiligheid bij het opzetten van de pijl	Wanneer mag je een pijl op de pees plaatsen?			#3.2 punt 2
	Plaatst de pijl op de pees met beide voeten aan weerszijden van de schietlijn			#3.2 punt 1 & 2
Veiligheid bij het halen van de pijlen	Loopt voorzichtig naar doel			#3.3 punt 8
	Staat naast doel en niet achter de pijlen			#3.2 punt 12
	Pijlen worden voorzichtig uit doel of gras getrokken			#4.4.1 punt 8
Montage boog	Kan de latten op correcte wijze plaatsen en verwijderen			
Op- en afspannen van de boog	Kan de boog zelfstandig op- en afspannen			#4.3.1.1
Schietrichting	Richt vanaf de schietlijn alleen op een vrij doel (niet op iemand anders of de lucht)			#3.2 hoofdstuk 2 & punt 2 & 3
Veiligheid en gedrag aan de schietlijn	Hindert op geen enkele wijze de overige schutters aan de schietlijn			#3.2 punt 3 #3.5 punt 1 & 2
	Weet hoe te handelen als een pijl op de grond valt			#3.2 punt 11
Puntentelling	Weet welke waarde toegekend kunnen worden aan de treffers			FITA C&R App 1 Boek 2
	Kan een scoreformulier invullen			FITA C&R #7.6.1.4 & App3 Boek 2
<b>TOTAAL</b>	<b>30 x OK is noodzakelijk</b>			<b>GESLAAGD</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neen

Naam beoordelaar: \_\_\_\_\_

Handtekening beoordelaar:



## Beoordelingsformulier voor het basisniveau BLAUW -14

Naam aspirant: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score	Nog niet Behaald	Aantal treffers
15 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	OK	Niet OK	Verwijzing naar het FITA-Handboek Trainers Beginnerniveau
Het op hoogte brengen (opheffen) van de boog	Met beide handen tegelijk			#7.1.2.5
	Brengt de handen omhoog en houdt de schouders laag			#7.1.2.5
	Handen zijn op dezelfde hoogte, ter hoogte van de kin (of neus/oog)			#7.1.2.5
	Pijl ligt horizontaal en evenwijdig met de grond (maaiveld) richting roos			#7.1.2.5

KENNIS EN TECHNIEK	Handeling controleren of vraag stellen	OK	Niet OK	Opmerking/ Verwijzing
Puntentelling	Weet welke waarde toegekend kunnen worden aan de treffers			FITA C&R App 1 Boek 2
	Kan een scoreformulier invullen			FITA C&R #7.6.1.4 & App3 Boek 2
<b>TOTAAL</b>	<b>7 x OK is noodzakelijk</b>			<b>GESLAAGD</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neen

Naam beoordelaar: \_\_\_\_\_

Handtekening beoordelaar:



# HET BASISNIVEAU ROOD



# Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau ROOD”

## Vaardigheid

### Algemeen

**Het uittrekken (spannen) van de boog:** Zie oefenprogramma niveau zwart

### Het goed en volledig ankeren

- *Doel:* Zowel het lichaam als de boog blijven volledig stil zonder buigingen en/of trillingen bij het ankeren. Dit is alleen mogelijk wanneer het “trekgewicht” van de boog niet te hoog is.
- *Uitvoering:* Het bovenlichaam wordt onbeweeglijk gehouden. Het lichaam staat geheel rechtop. De romp en schouders oefenen constant een neerwaartse druk uit, terwijl geprobeerd wordt de schouders zo breed mogelijk te houden. De ruggengraat en hoofd staan recht en in één lijn. Er moet evenwicht gezocht worden tussen de duw- en trekkrachten. Deze krachten worden ondersteund door de benen, als gevolg van een licht spannen van de buikspieren.

Factoren waarop moet gelet worden zijn:

- Is er voldoende ruimte tussen de pijl en schouder van de boogarm
  - De ruimte tussen de kin en de schouder (van de boogarm blijft zo groot mogelijk)
  - Het hoogteverschil tussen de pijl en de schouder van de boogarm
  - De stand en hoogte van de schouders
  - Het verticaal houden van de boog
  - De stand van het bovenlichaam en het hoofd
- *Toelichting:* Tracht het “laten kruipen van de pijl” te voorkomen. Dit gebeurt meestal als de schutter niet genoeg doortrekt d.w.z. voldoende spanning houdt bij het ankeren. Trekbewegingen in de richting van de borst zetten de pees en de boog in een verkeerde positie. Vermijd asymmetrische bewegingen (krachten worden dan namelijk niet gebundeld). Het symmetrisch houden van de bewegingen kost minder energie en minimaliseert de kans op blessures. Bovendien kunnen de grotere spieren deze bewegingen goed uitvoeren. Het strekken van de ruggengraat bevordert het kaarsrecht rechtop blijven staan. Een uitgezakte borst en de lage stand van de schouders verlagen het lichaamszwaartepunt; men staat daardoor steviger. Alle hierboven aangegeven aspecten bevorderen het ankeren, het handhaven van de trek lengte en het in de juiste stand houden van het hoofd en het richtoog. Zwakke spieren zullen de boog niet goed kunnen spannen; daarom is een bepaalde mate van krachttraining eveneens nodig.

### Leer – en oefenmethoden

Het is onmogelijk alle leer- en hulpmiddelen te behandelen die nuttig kunnen zijn bij de handboogsport. Twee zijn echter belangrijk genoeg om hier te behandelen:

- Het spannen van de boog kan geoefend worden door gebruik te maken van een stuk elastiek. Je kunt ook een (oude) binnenband van een fiets nemen. De bewegingen voor het uitvoeren van een schot kun je zo gemakkelijk oefenen en bovendien ontwikkel je meer kracht.
- Het gebruik van een spiegel (eventueel op standaard met wielen), waardoor je je eigen houding kunt controleren.

In de spiegel zie je ook je coach en dat kan handig zijn voor visuele aanwijzingen



## Schietritme en schietafstand

Alle schutters van een lijn schieten tegelijkertijd vanop dezelfde schietlijn, ook als er verschillende schietafstanden gehanteerd worden.

De schutters die niet op de schietlijn staan kijken toe en bereiden zich reeds mentaal voor op hun schietbeurt.

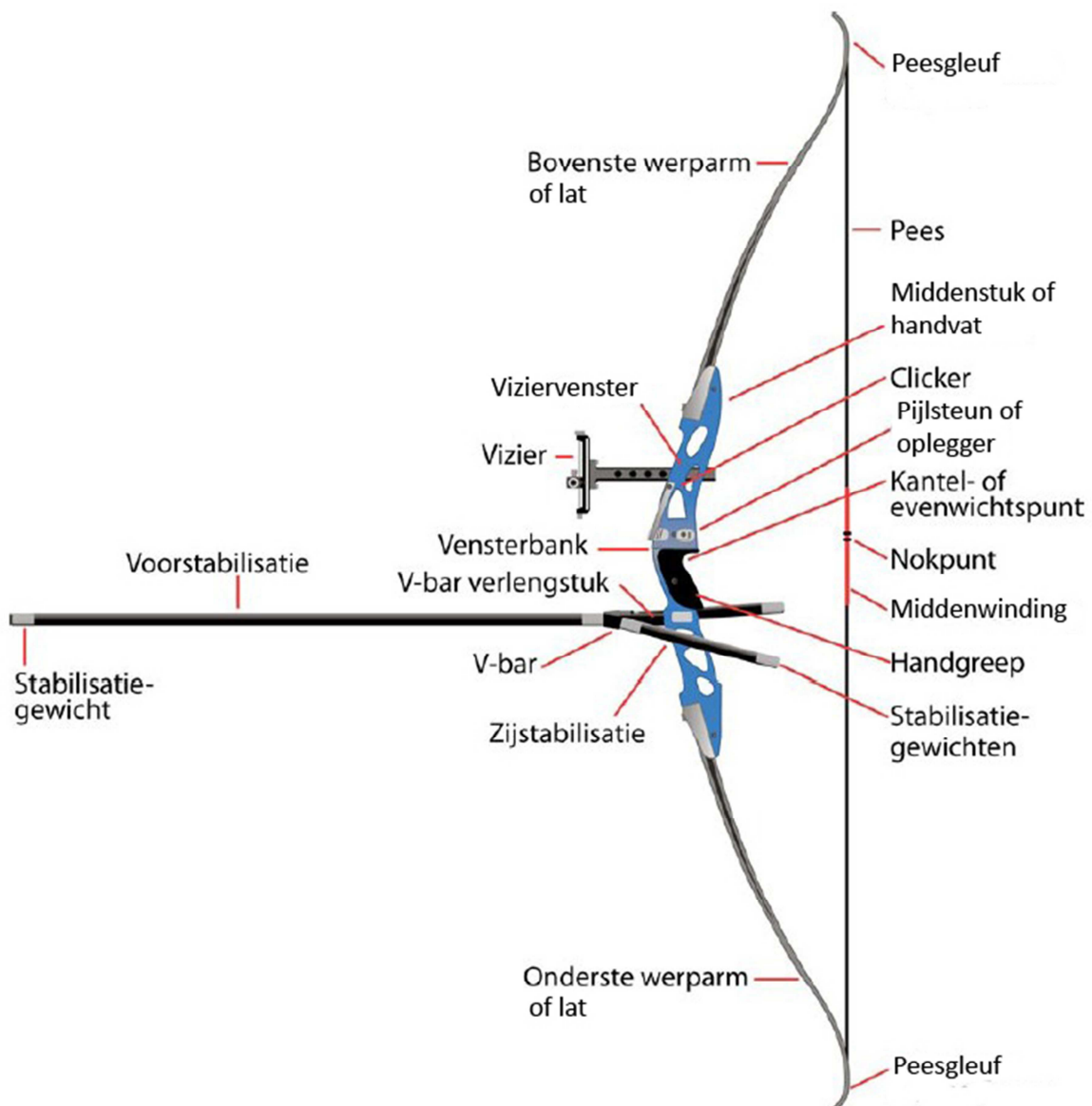
Pas als alle schutters geschoten hebben worden de pijlen gehaald. Dit bevordert de trainingsnelheid, het schietritme, de samenhangigheid en de veiligheid.

### Kennis en techniek

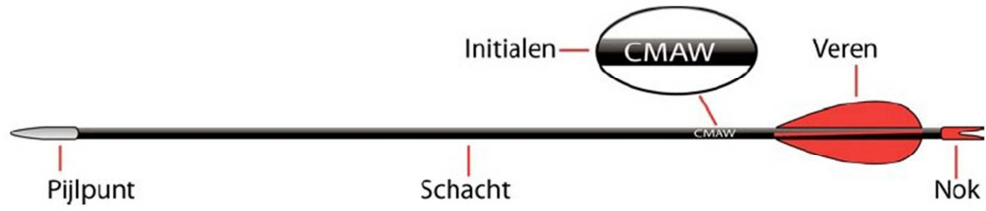
## Onderdelen van het materiaal

Je moet van de verschillende onderdelen van de uitrusting de verschillende benamingen kennen. Tijdens de beoordeling zal je gevraagd worden om minstens vijf onderdelen van de uitrusting bij naam te noemen en ze aan te duiden.

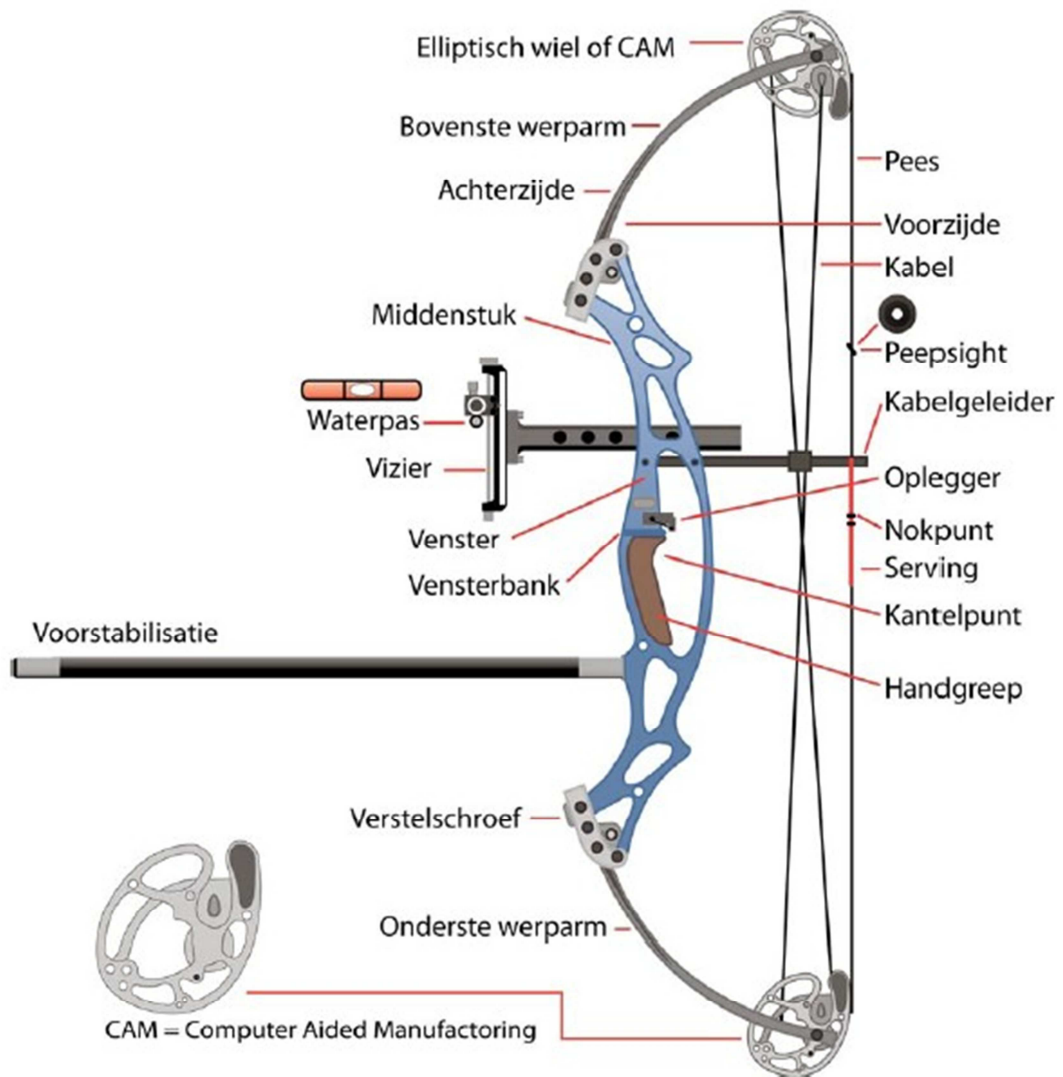
## De recurveboog



## De pijl



## De compoundboog



## Veiligheid en controle van de pijlen

- Een pijl moet het doel goed geraakt hebben. Dat wil zeggen: niet volledig in het doel verdwenen zijn of aan de punt langs het doel hangen. Tijdens het schieten kan het gebeuren dat de pijlen, die in het doel steken, door andere pijlen geraakt worden. Of omgekeerd dat de geschoten pijl op de pijl in het doel afketst. In beide gevallen kunnen de pijlen schade oplopen.
- Pijlen dienen altijd recht te zijn. Kleine afwijkingen in aluminiumpijlen zijn nagenoeg niet van invloed op het schieten op korte afstand. Controleer echter steeds je pijlen op beschadigingen, verbuigingen, vuil, enz... Laat de pijl tijdens de controle een draaiende beweging maken, hetzij op je hand, hetzij op een tafel.
- Er bestaat ook een pijlenrichter voor houten of aluminium pijlen die slechts een beetje krom zijn. Het goed hanteren hiervan vergt veel ervaring. Laat iemand met kennis van zaken dit doen, anders kan je pijl breken bij te grote druk.





## Beoordelingsformulier voor het basisniveau ROOD

Naam aspirant: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score	Nog niet Behaald	Aantal treffers
18 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	OK	Niet OK	Verwijzing naar het FITA-Handboek Trainers Beginnerniveau
Het uitrekken van de boog	Met beide handen op gelijke hoogte(de pijl daarbij evenwijdig aan het grondvlak)			#7.1.2.7
	Trekt de pees in het verlengde van de schiétrichting			#7.1.2.7
Het ankeren (wat gebeurt er bij de maximale treklengte)	De pijlpunt blijft op dezelfde plaats, kruipt niet in de richting van het doel – of nog beter – beweegt constant naar achteren			#7.1.2.9
	De vrije ruimte tussen de pijl en de schouder van de boogarm is constant, zowel in het verticale als het horizontale vlak			#7.1.2.9
Visuele controle schiethouding	Kan zichzelf, bij het schieten, observeren in de spiegel			#9.1 en einde #9.2

KENNIS EN TECHNIEK	Handeling controleren of vraag stellen	OK	Niet OK	Opmerking/ Verwijzing
Kennis van de onderdelen van de boog	Kan 5 onderdelen van de boog/uitrusting opnoemen en aanduiden			FITA C&R App 2 Boek 2
Pijlcontrole	Weet hoe een pijl het doel geraakt moet hebben en wat de gevolgen kunnen zijn			#3.4 punt 1
	Kan op eenvoudige wijze controleren of een aluminium pijl recht is en onbeschadigd			#11.4.2
<b>TOTAAL</b>				
<b>TOTAAL</b>	<b>9 x OK is noodzakelijk</b>			<b>GESLAAGD</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neen

Naam beoordelaar: \_\_\_\_\_

Handtekening beoordelaar:



# HET BASISNIVEAU BRONS

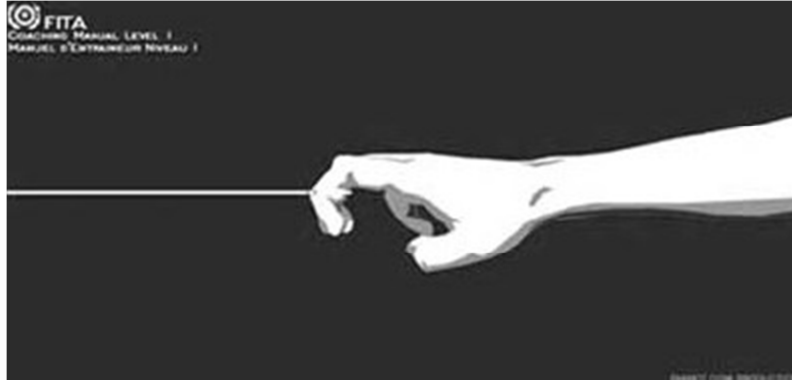


# Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau BRONS”

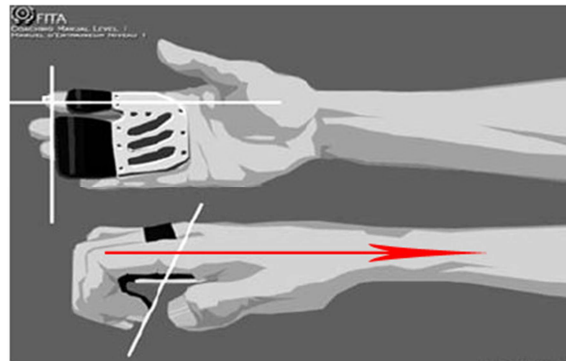
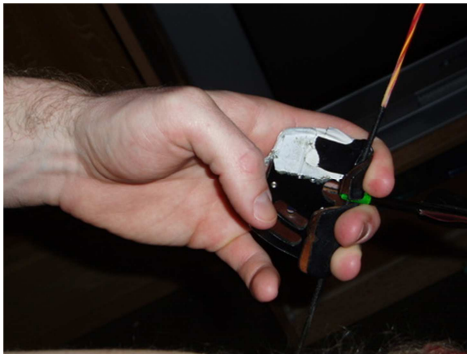
## Vaardigheid

### Trekhand en de buiging van de vingertoppen rond de pees

- *Doel:* Het juist plaatsen van de vingers op de pees (bij vizierschutters)



- *Uitvoering:* De pees wordt geplaatst tussen de eerste twee vingerkootjes. De handpalm is ontspannen en de rug van de hand is gestrekt. Plaats de vingers (wijsvinger, middelvinger en ringvinger) op de pees zonder de pijl af te klemmen (pijl tussen wijs- en middelvinger). De drie vingers trekken even sterk aan de pees. De trekhand blijft zo veel mogelijk rechtop, niet weggedraaid, en ook de pols is recht. Kortom: vingers, hand, pols en onderarm liggen recht in het verlengde van de pijl.



- *Toelichting:* Een pees die diep in de vingers ligt, maakt het mogelijk dat de spieren van de trekhand, arm en onderarm ontspannen gehouden kunnen worden tijdens het uittrekken van de pees. Hoe meer deze lichaamsdelen ontspannen zijn, des te kleiner is de kans dat de pees in een richting gedwongen wordt en des te beter de pees dan ook na het lossen soepel van de vingers afglijdt.

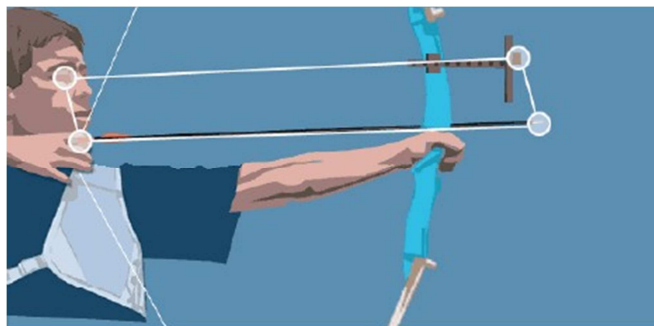
## Richten en referentiepunten

### Vierpuntsuitlijning

Het uitlijnen geschiedt door twee vaste punten:



- Door de pijlpunt op de juiste plaats op het doel te plaatsen, of indien er gebruik gemaakt wordt van een vizier, door het vizier op het doel te richten;
- De pees wordt getrokken met de zogenaamde “mediterrane greep”, één vinger boven en één vinger onder de pijl, de trekhand wordt vast tegen de onderkaak gedrukt en de pees wordt tastbaar tegen de neus en de kin geplaatst.

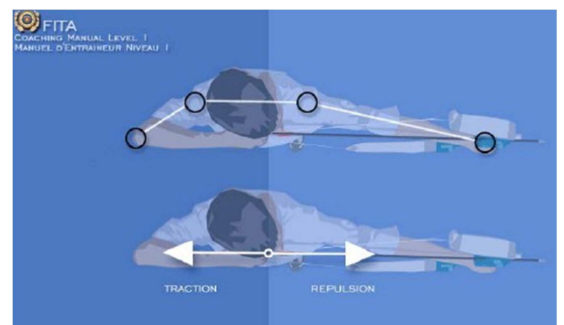


Deze methode vereist:

- Een zuiver verticale positie van de boog of gekanteld onder dezelfde hoek;
- Een constante trek lengte en;
- Het uitlijnen van de pees ten opzichte van het vizier op het doel.

### **In lijn brengen van pijl – pols trekhand**

- **Doel:** Het vaststellen van de juiste lichaamshouding waarbij, bij het ankeren, het minste energie wordt gebruikt en waarbij het lichaam maximaal in evenwicht is.
- **Uitvoering:** De onderarm van de trekarm moet daarbij zoveel mogelijk in het verlengde van de pijl gehouden worden.
- **Toelichting:** Fysiek gezien kost deze houding de minste energie. Bovendien kunnen de spieren in de trekhand, pols en onderarm ontspannen blijven. Hierdoor is het mogelijk gebruik te maken van de rugspieren (het samentrekken van de schouderbladen).



## Affiniteit met de boog

Om de signalen van het lichaam (of bewegingen) met betrekking tot de vaardigheid en handelingen beter te leren kennen, kun je het beste eens op een zeer korte afstand schieten (3 tot 5 meter) met gesloten ogen. Doe dit op een kaal doel.

### Kennis en techniek

## Boogtypen

Je moet een beschrijving kunnen geven van drie verschillende boogtypen. Hieronder volgen de omschrijvingen van de recurve-, de compoundboog en de longbow

- **Recurveboog**  
De recurveboog bestaat uit een middenstuk met handgreep en twee buigzame armen die spits toelopen met aan elk uiteinde gleuven voor de pees. Het uiteinde van de armen buigen terug ten opzichte van de boogkromming. De boog wordt opgespannen met een enkele pees tussen de beide uiteinden. De boog wordt, als er mee geschoten wordt, vastgehouden bij de handgreep en met de vingers van de andere hand wordt de pees uitgetrokken, vastgehouden en daarna losgelaten.
- **Compoundboog**  
Een compoundboog is een boog waarbij de trekkracht mechanisch wordt ondersteund/versterkt door een combinatie van katrollen/of nokwielen. De boog wordt opgespannen met één of meerdere pezen direct tussen de twee peesnokken van beide werparmen of aan boogkabels. Naast de genoemde boogonderdelen en –accessoires zijn aanvullende instrumenten toegestaan zolang zijn niet elektrisch of elektronisch zijn.
- **Longbow**  
De longbow is ongeveer 1,80 meter lang en gemaakt uit één stuk en de pees mag de boog slechts in de inkepingen raken. De boog mag van ieder materiaal of iedere combinatie van materialen zijn. De vorm van de werparmen en het middenstuk is niet aan beperkingen gebonden.



## Vervangen van een pijnok

We onderscheiden drie soorten nokken:

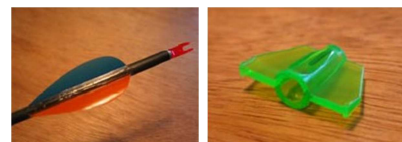
- Opzetnokken, insteeknokken en overschuifnokken

### Opzetnokken

Verwijder de nog laatste stukjes van de kapotte nok. Reinig het conische uiteinde van de pijl met aceton of alcohol. Druppel wat lijm op de plaats waar de nok moet komen en plaats de nieuwe nok. Draai de inkeping van de nok correct ten opzicht van de indexveer.

### Insteeknokken

Verwijder eventueel nog de laatste stukjes van de kapotte nok uit de inbus. Maak de binnenkant van de inbus schoon met alcohol of aceton op een wattenstaafje. Draai de nieuwe nok in de inbus met de speciale sleutel en plaats de inkeping van de nok op de juiste plaats ten opzichte van de indexveer.



### Overschuifnokken

Deze nokken worden gebruikt bij zeer goedkope carbonpijlen en zijn verlijmd. Bij een kapotte nok wordt meestal de gehele pijl vervangen omdat het verwijderen van nokresten zeer lastig is.

## Beoordelingsformulier voor het basisniveau BRONS

Naam aspirant: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score	Nog niet Behaald	Aantal treffers
25 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	OK	Niet OK	Verwijzing naar het FITA-Handboek Trainers Beginnerniveau
Houding trekhand	Houdt de rug van de hand gestrekt; geen uitstekende knokkels			#7.1.2.3.a
	Gebruikt drie vingers om de pees te trekken			#7.1.2.3.a
	Houdt de hand mooi in verticale positie			#7.1.2.3.a
	Haakt de vingers steeds op de zelfde manier in			#7.1.2.3.a
De ankerpunten	Het ankeren gebeurt op een constante en consequente wijze			#7.1.2.8
	Houdt de onderarm redelijk in het verlengde van de pijl			#7.1.2.8
	Is in staat tot een juiste uitlijning van de pees			#7.1.2.8
Gevoelscontrole	Is in staat te schieten met gesloten ogen			#9.5 derde stap

KENNIS EN TECHNIEK	Handeling controleren of vraag stellen	OK	Niet OK	Opmerking/ Verwijzing
Kennis van de boogtypen	Kan van drie bogen een algemene beschrijving geven			C&R #4.3
Nokherstelling	Weet hoe een nok van een pijl moet wisselen			#11.4.2
<b>TOTAAL</b>	<b>11 x OK is noodzakelijk</b>			<b>GESLAAGD</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neen

Naam beoordelaar: \_\_\_\_\_

Handtekening beoordelaar:



# HET BASISNIVEAU ZILVER



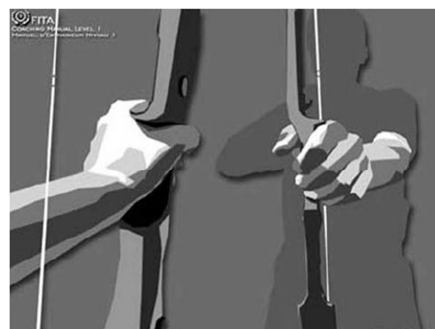
# Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau ZILVER”

## Vaardigheid

Bij de uitvoering van de schiettechniek wordt vooral gelet op:

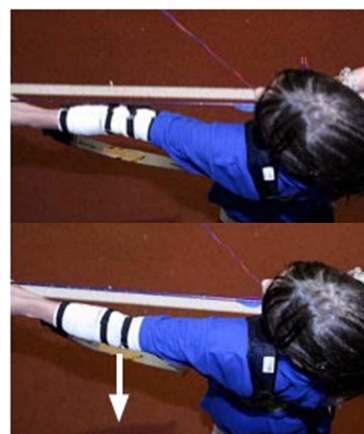
### Booghand en boogarm

- *Doel:* Zorg voor een goede (en constante) greep op de handgreep van de boog. Probeer minimaal te “knijpen” in de boog en laat voldoende ruimte voor de pees bij het lossen. Bij het lesprogramma voor het certificaat “basisniveau GOUD” komt dit nogmaals uitgebreid aan bod.
- *Uitvoering:* De vingers liggen ontspannen rond het handvat; de boog wordt niet stevig vastgepakt, maar de vingers worden lichtgebogen rond de boog gehouden. De “V-vormige” opening tussen duim en wijsvinger is recht voor de



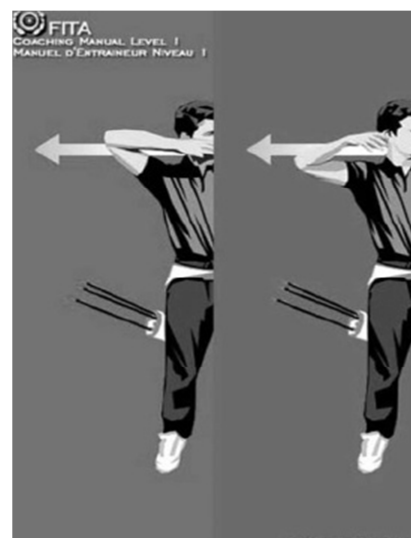
arm geplaatst. De boog drukt in deze opening tegen de bovenkant van de muus van hand. De handpalm aan de onderzijde van de levenslijn drukt niet tegen de boog. De boogarm is recht, maar niet overstrekt. De elleboog wijst opzij en niet naar de grond.

- *Toelichting:* Het vasthouden van de boog gebeurt met zo weinig mogelijk energie; feitelijk wordt de boog door het spannen van de pees automatisch in de “V” van de booghand getrokken. Hoe meer ontspannen de booghand, hoe beter het schot zal zijn.



### Het lossen – de trekarm

- *Doel:* Een goede, correcte en “actieve” losbeweging.
- *Uitvoering:* De trekhand gaat in een korte, krachtige beweging achterwaarts, dus in de tegengestelde richting van het schieten. Afhankelijk van de schiettechniek beweegt de hand langs de kaak, naar en even voorbij het oor. Na het lossen eindigt de trekhand in een ontspannen houding recht boven de schouder.
- *Toelichting:* Tijdens het ankeren vindt een constante samentrekking van de schouder- en rugspieren plaats als voorbereiding op het lossen. Deze samentrekking zet zich dus tijdens het lossen voort, waardoor de trekarm en trekhand hun achterwaartse beweging gemakkelijk kunnen voortzetten.



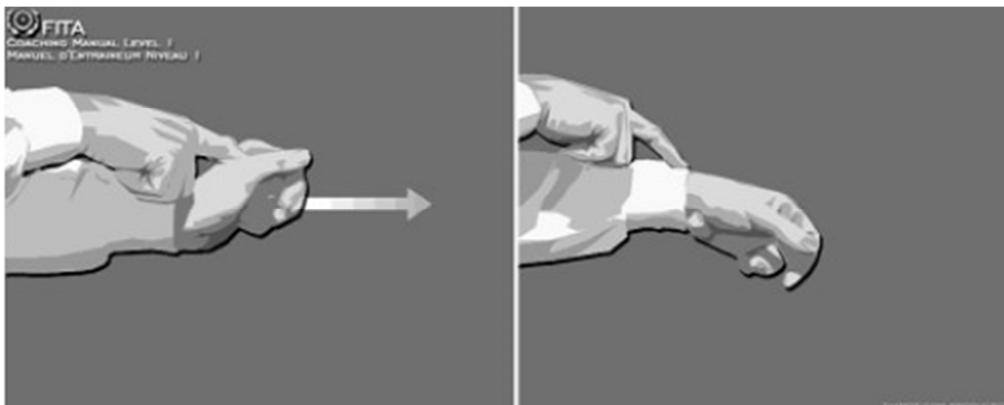
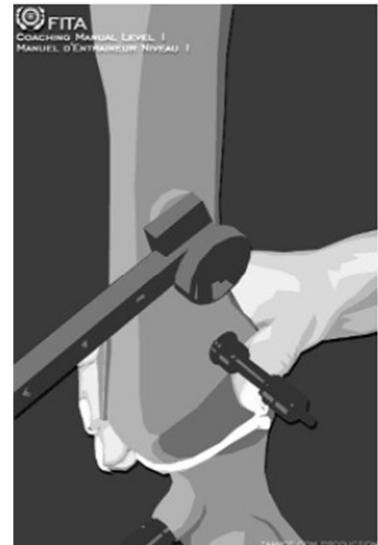


## Het lossen – de boogarm

- *Doel:* Een goede, correcte en “actieve” losbeweging. De boogarm en zelfs het gehele lichaam bewegen lichtjes in de richting van het doel.
- *Uitvoering:* Na het lossen zal de boogarm de neiging hebben lichtjes in de richting van de rug te bewegen.
- *Toelichting:* Het naar “achteren” bewegen van de boogarm wordt veroorzaakt door de constante samentrekking van de schouder- en rugspieren bij het trekken. Het naar “voren” bewegen van het lichaam en de boog wordt veroorzaakt door de duwbeweging tijdens het trekken. Immers, deze duwbeweging zet zich ook voort NA het lossen.

## Het lossen – de booghand

- *Doel:* Handhaving van de fysieke activiteiten gedurende de voortstuwing van de pijl door de pees. Ontwikkeling van een rustige, ontspannen booghand, waardoor de richting van de pijl tijdens de voortstuwing door de pees niet gehinderd of veranderd wordt door andere bewegingen.
- *Uitvoering:* Zodra de boog na het lossen naar voren springt, verstijft het polsgewricht. Als de boog vervolgens naar voren kantelt, buigt de pols mee naar beneden. De afbeelding toont een ontspannen booghand. Het gebruik van een polssling of vingersling is hier zeer nuttig.
- *Toelichting:* Tijdens het trekken drukt de boog tegen de (ontspannen) hand en onderarm. Indien deze druk door het lossen van de pees wegvalt, blijven de hand en pols ontspannen en volgen de beweging van de boog (naar voren draaien en kantelen). De afbeelding hieronder toont wat hiermee bedoeld wordt.



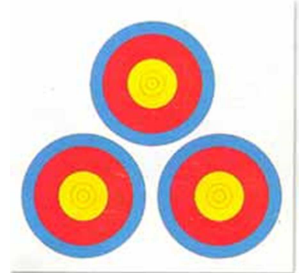
## Schietdisciplines

- Outdoor doelschieten  
Aan het outdoor doelschieten kunnen zowel recurve- als compoundschutters meedoen, echter in aparte klassen. Op de Olympische Spelen wordt alleen met de recurveboog geschoten. Een FITA outdoor ronde bestaat uit 36 pijlen per afstand. Een ronde mag of met de langste, of met de kortste afstand beginnen.

De volgende afstanden worden geschoten:

- 60, 50, 40 en 30 meter door meisjes cadetten;
- 70, 60, 50 en 30 meter door dames, jongens cadetten, meisjes junioren en dames veteranen;
- 90, 70, 50 en 30 meter door heren, jongens junioren en heren veteranen

Op de 90, 70 en 60 meter en de 50 meter voor meisjes cadetten wordt geschoten op een 122 cm blazoen. Op de 50 meter (voor alle overige schutters), de 40 en de 30 meter wordt geschoten op een 80 cm blazoen. Op de 30 meter mag een een zogenaamd (drievoudig) "Las Vegas" blazoen gebruikt worden. Dit blazoen is verplicht voor officiële FITA kampioenschappen.



- Indoor doelschieten  
Aan het indoor doelschieten kunnen zowel recurve- als compoundschutters meedoen, echter in aparte klassen.  
De 25 meter FITA indoor ronde bestaat voor alle klassen uit 60 pijlen op een 60 cm blazoen of op een zogenaamd 60 cm "Dutch Target" blazoen.  
De 18 meter FITA indoor ronde bestaat voor alle klassen uit 60 pijlen op een 40 cm blazoen of op een zogenaamd 40 cm "Dutch Target" blazoen.  
De dubbele FITA indoor ronde bestaat uit beiden hierboven genoemde ronden, eerst de 25 meter en vervolgens de 18 meter



- Veldschieten  
Aan een FITA veldronde kunnen barebow-, recurve- en compoundschutters meedoen, echter in aparte klassen.  
Een FITA veldronde bestaat uit 12-24 doelen; het totale aantal is in ieder geval deelbaar door vier. Per doel worden drie pijlen geschoten. De doelen worden langs een parcours opgesteld waarbij de



natuurlijke omstandigheden van het terrein zo goed mogelijk gebruikt worden in de geest en de traditie van deze discipline.

De afstanden variëren van 5 tot 50 meter voor de barebowschutters, en van 10 tot 60 meter voor de recurve- en de compoundschutters. De doelen kunnen qua afstand bekend of onbekend zijn. Daarnaast kunnen "Inlopers" en "Waiers" zijn opgesteld.

Een FITA arrowhead ronde bestaat uit een parcours met 24-48 doelen (deelbaar door vier), dat wil zeggen: twee volledige FITA veldrondes. Beide ronden kunnen bestaan uit bekende en onbekende doelen, of één ronde met bekende en één ronde met onbekende doelen

- Overige disciplines  
Er bestaan ook nog andere disciplines zoals 25m3pijlen, 25m1pijl, 3D-schieten en Clouschieten.

## Het gebruik van signalen bij wedstrijden

Tijdens een indoor- of outdoorwedstrijd wordt in groepjes van drie of vier schutters op hetzelfde doel geschoten. Aan elke schutter wordt een letter toegekend: A, B, C of D. Voor de tijdscontrole worden visuele en geluidssignalen gegeven.

Over het algemeen zal de wedstrijdleiding over (stop)lichten en toeters beschikken en over een aanduiding om aan te geven welke schutter aan de schietlijn verwacht wordt

Wat betekenen de lichten en welk signaal wordt daarbij gegeven:

- **ROOD LICHT:** De wedstrijdleader geeft twee geluidssignalen om de betreffende sporter of sporters (A, B, C, of D; of AB, CD indien twee sporters tegelijk schieten) naar de schietlijn te roepen. Zij mogen een pijl op de pees zetten, doch nog niet de boog optillen en op het doel richten.
- **GROEN LICHT:** Na 10 seconden springt het licht op groen en wordt er tegelijkertijd één geluidssignaal gegeven ten teken dat er geschoten mag worden. Elke schutter heeft nu twee minuten de tijd om zijn/haar drie pijlen te schieten.
- **ORANJE of GEEL LICHT:** Na anderhalve minuut, dus 30 seconden voordat de tijd verstreken is, springt het licht op geel. Hierbij wordt geen geluidssignaal gegeven
- **ROOD LICHT:** Dit betekent dat de schiettijd voorbij is. Wie nog niet alle pijlen geschoten heeft, dient toch onmiddellijk de schietlijn te verlaten. Schiet men toch nog een pijl, dan zal de hoogst scorende pijl genoteerd worden als een misser!

Als er nog sporters zijn die moeten schieten dan worden twee geluidssignalen gegeven om deze naar de schietlijn te roepen. Er wordt dus verder gegaan zoals aangegeven is bij het eerste RODE LICHT. Als alle sporters hun pijlen geschoten hebben, worden drie geluidssignalen gegeven ten teken om de scores op te gaan nemen en de pijlen te trekken.

In plaats van lichten kunnen ook borden gebruikt worden. In dit geval is de ene zijde van het bord geheel geel en de andere zijde geel/zwart gestreept. Geel betekent: er kan geschoten worden. Geel/zwart gestreept betekent: er resteren nog slechts 30 seconden voor de schietbeurt. De geluidssignalen zijn hetzelfde als bij de stoplichten.

## Beoordelingsformulier voor het basisniveau ZILVER

Naam aspirant: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score	Nog niet Behaald	Aantal treffers
25 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	OK	Niet OK	Verwijzing naar het FITA-Handboek Trainers Beginnerniveau
Het lossen	Hand beweegt langs de kaak			#7.1.2.10
	De achterwaartse beweging wordt bewerkstelligd door het samentrekken van de spieren in de rug en schouders			#7.1.2.10
De booghand	Rustige en ontspannen greep op het handvat			#7.1.2.3.b
	Hand is ontspannen en maakt het gebruik van een sling mogelijk			#7.1.2.3.b & #10
De boogarm	De elleboog wordt in de juiste houding gehouden			#7.1.2.3.b
	Staat stil na het lossen of beweegt het lichaam iets naar voren door samentrekking van de spieren in de rug en schouders			#9.5

KENNIS EN TECHNIEK	Handeling controleren of vraag stellen	OK	Niet OK	Opmerking/ Verwijzing
Kennis van de schietdisciplines	Kan van drie disciplines een algemene beschrijving geven			C&R #4.1 en § 4.5
Gebruik van signalen	Weet wat de signalen tijdens een wedstrijd betekenen en hoe te handelen			
<b>TOTAAL</b>	<b>9 x OK is noodzakelijk</b>			<b>GESLAAGD</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neen

Naam beoordelaar: \_\_\_\_\_

Handtekening beoordelaar: \_\_\_\_\_



# HET BASISNIVEAU GOUD



# Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat “basisniveau GOUD”

## Vaardigheid

### Voldoende ruimte tussen pees en boogarm

- *Doel:* Een volkomen vrije beweging van de pees tijdens het voortstuwen van de pijl na het lossen.
- *Uitvoering:* Zie de twee hieronder staande tests. Voor tenminste één van beide tests moet je slagen
- *Toelichting:* Als de pees na het lossen ergens tegen aan stoot, je mouw, je trui, je armbeschermer, het maakt niet uit wat, heeft dat als gevolg:
  - Dat de richting die de pijl volgt verandert en;
  - Dat de versnelling die de pijl krijgt, door de voortstuwing van de pees, minder wordt.

### Test de ruimte tussen de armbeschermer en de pees

Til je boog op zonder aan de pees te trekken en markeer de plaats op je armbeschermer waar de pees deze raakt. Neem een stukje plakband of een pleister en plak dit op ongeveer 1 cm voorbij de positie van de pees op je armbeschermer zoals op het plaatje hiernaast is aangegeven.

In het midden komt het stukje tape of de pleister ongeveer 2 mm omhoog; er ontstaat als het ware een soort bruggetje. Zet er bovendien met een viltstift een streepje op aan de kant waar de pees staat. Op deze wijze kun je vaststellen of de pees het stukje tape of de pleister raakt bij het voortstuwen van de pijl, of nadat de pijl los gekomen is van de pees.

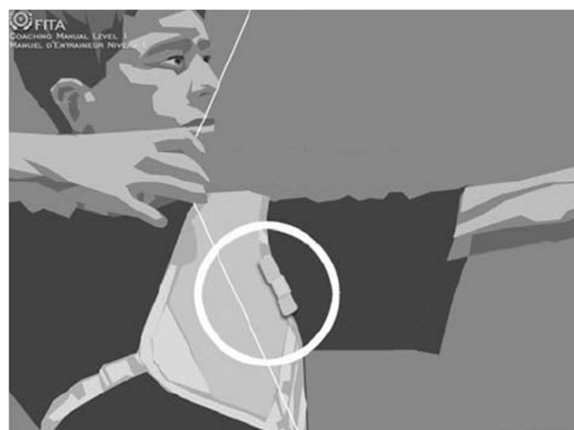
Zet een pijl op je boog en trek hem uit waarbij je moet opletten dat je het “bruggetje” onaangeroerd blijft. Schiet de pijl en kijk wat er met het “bruggetje” is gebeurd. Is het niet geraakt dan is de vrije ruimte tussen pees en arm voldoende. Is het wel geraakt, vraag dan aan je trainer of coach hoe je een en ander kunt verbeteren



### Test de plaats waar de pees de borst raakt

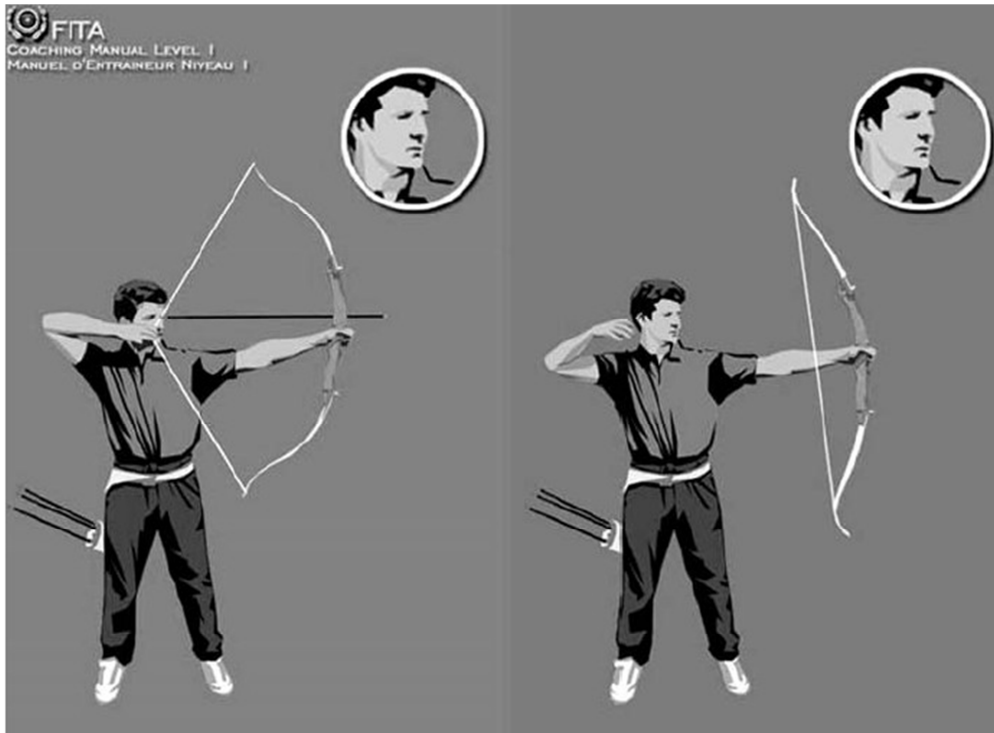
Kijk in de spiegel of vraag om hulp om vast te stellen of, en zo ja waar, de pees tegen je borstbeschermer aankomt. Plak een pleister op ongeveer 1 cm voorbij de positie van de pees op je borstbeschermer zoals aangegeven op de foto hiernaast en zoals beschreven bij de armbeschermertest.

Het meest kritisch is de rand of zoom van je borstbeschermer welke rond je schouder ligt. Zet een pijl op je boog en trek hem uit waarbij je moet opletten dat het “bruggetje” onaangeroerd blijft. Schiet de pijl en kijk wat er met het “bruggetje” is gebeurd. Is het niet geraakt dan is de vrije ruimte tussen pees en arm voldoende. Is het wel geraakt, vraag dan aan je trainer of coach hoe je een en ander kunt verbeteren



## Het narichten

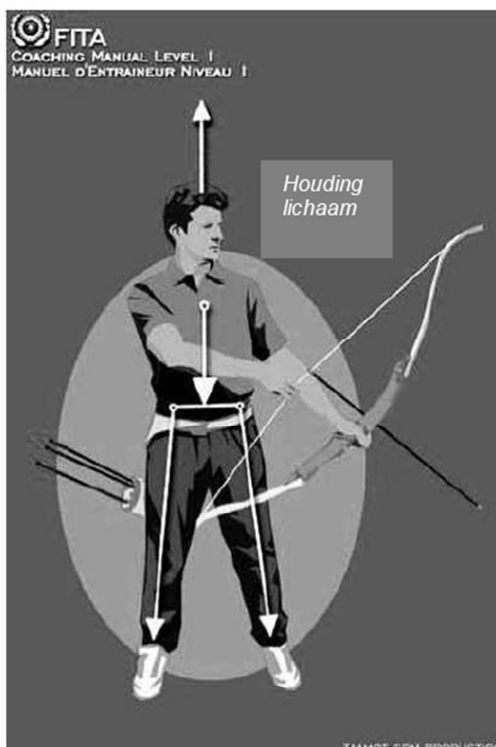
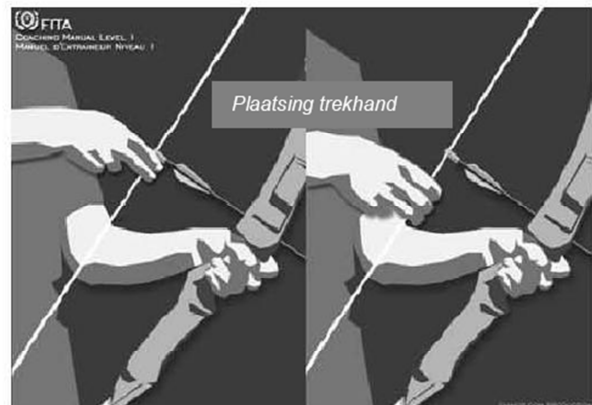
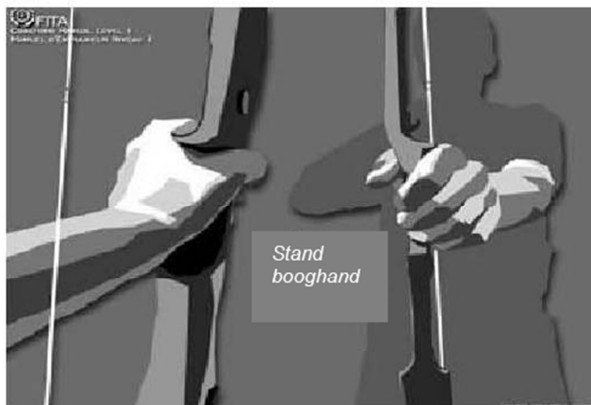
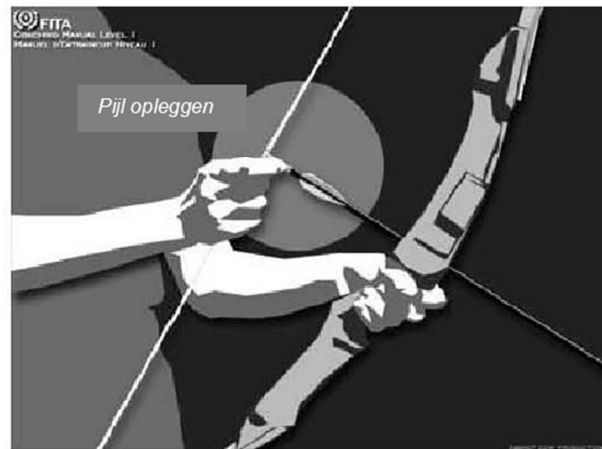
- Doel: Alle activiteiten tijdens het uitvoeren van een schot, en niet alleen de lichamelijke, maar ook het kijken en denken, moeten worden voortgezet tot na het lossen.
- Uitvoering: Het schot, het lossen, moet een eventuele toeschouwer volkomen verrassen. Het lichaam, het gezicht en het hoofd, en de starende blik blijven onbeweeglijk en geheel passief tijdens het schieten van een pijl.



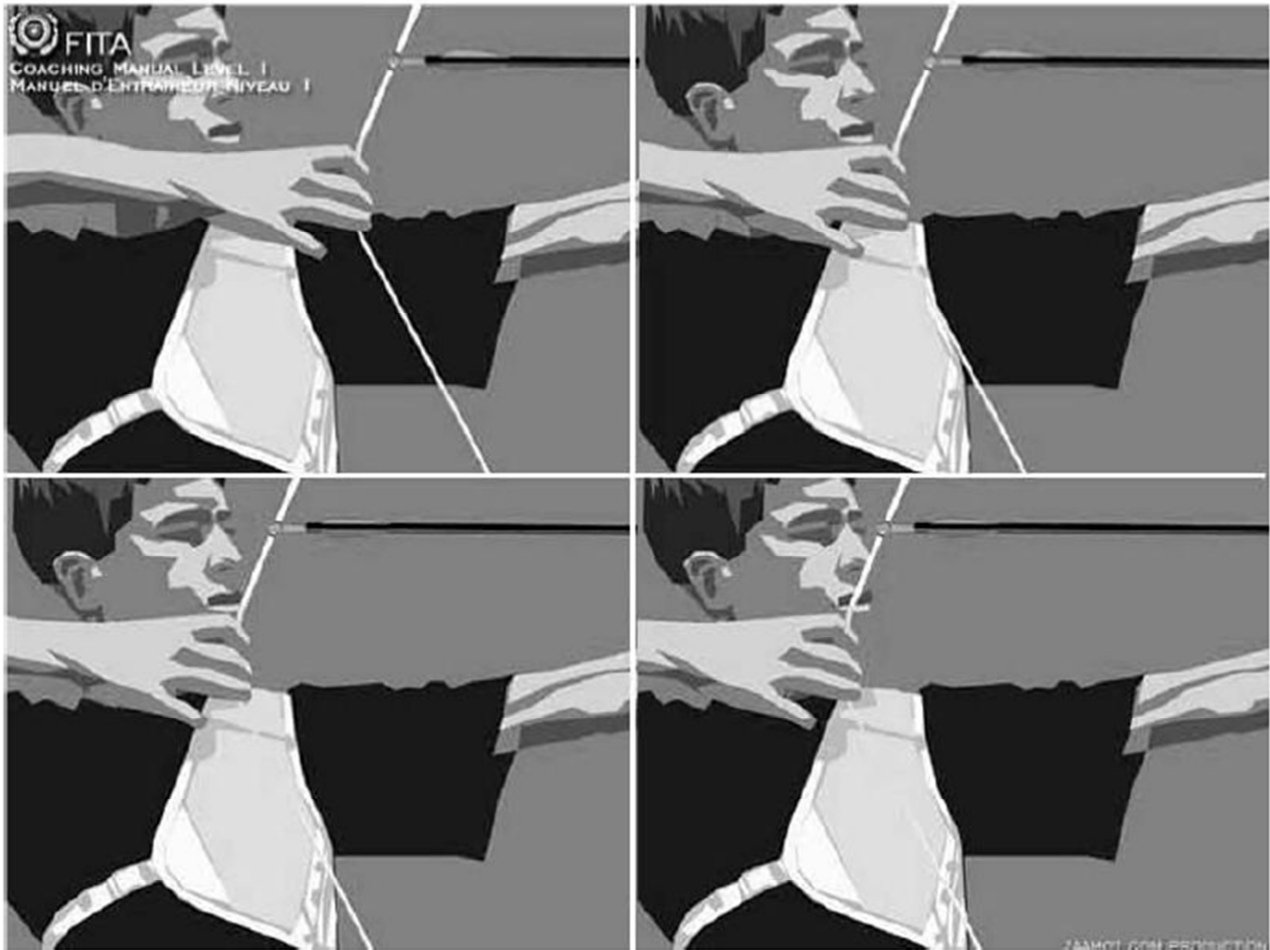
## Herhaling

HERHALING IS HET TOVERWOORD VOOR “GOED” LEREN BOOGSCHIETEN.

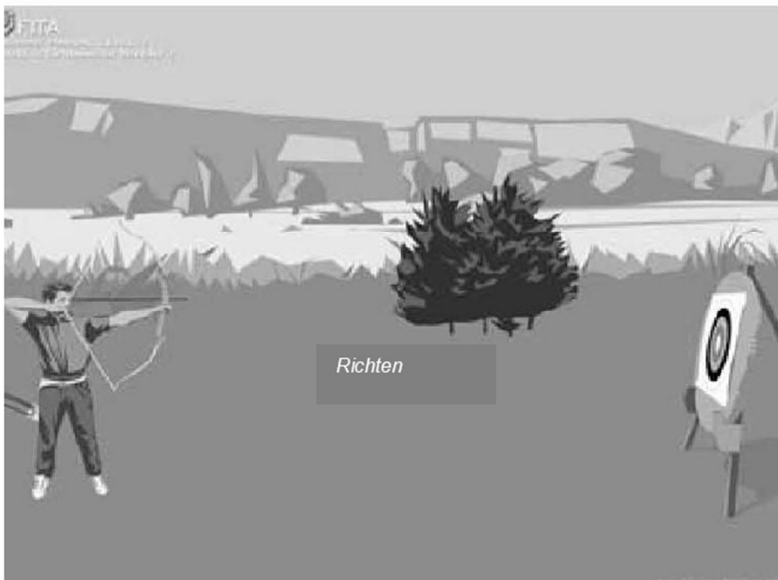
De volgorde waarin de handelingen tijdens het schieten plaatsvinden zijn:

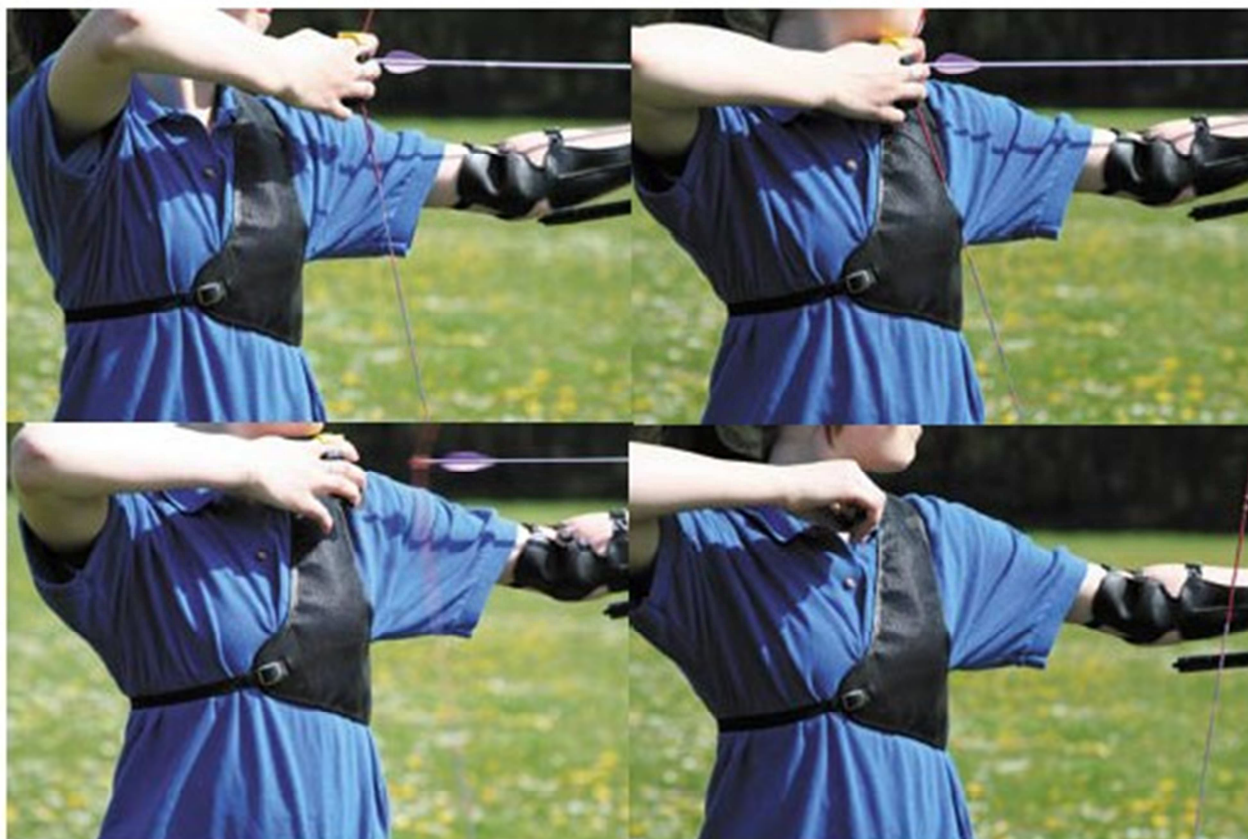




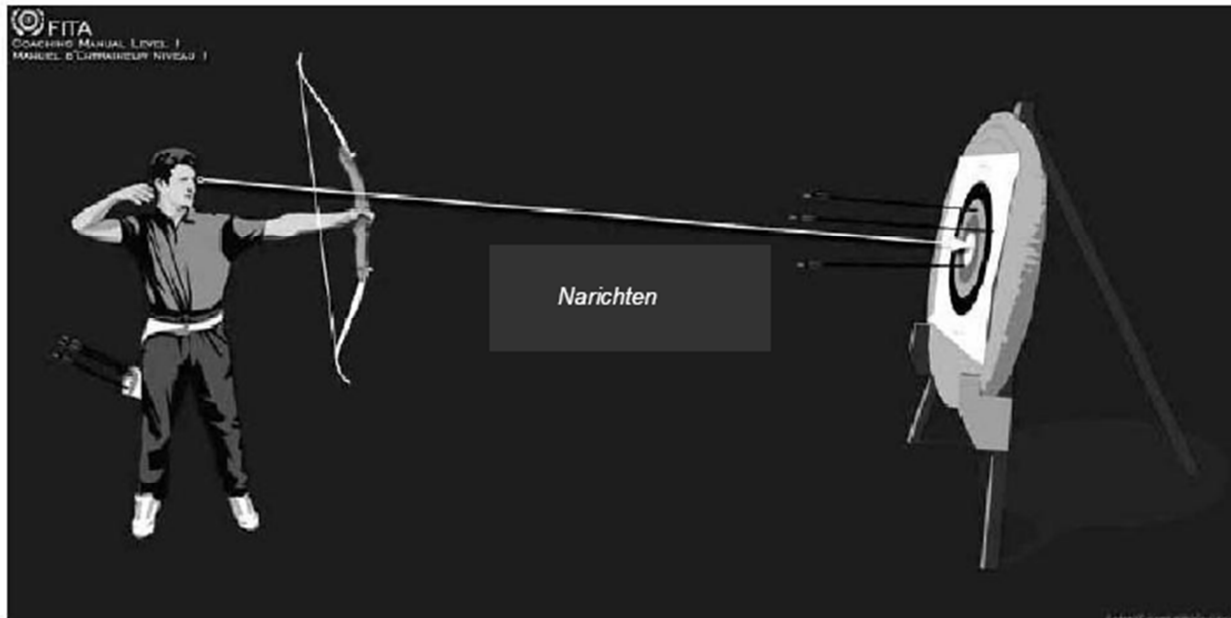


*Spannen / uittrekken tot volle trek lengte*





Richten en lossen

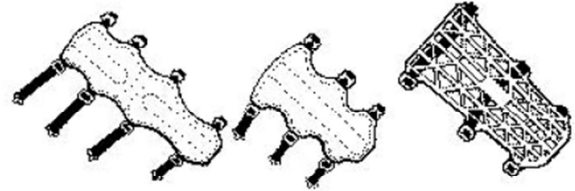


## Uitrusting van de schutter

Hieronder worden nog enkele, zeer veel gebruikte, attributen van de schutter beschreven.

### De armbeschermer

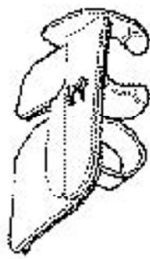
Armbeschermers zijn gemaakt van versterkt leer of plastic. De beschermer wordt gedragen aan de binnenkant van de boogarm. Ze dienen om de onderarm te beschermen tegen de pees als deze ontspannen wordt. Het meest ideale is dat de pees de beschermer nooit raakt, omdat dit de pijvlucht beïnvloedt. Maar voorkomen is beter dan genezen!



### De vingertab



Tab met vingerspreider



Tab met vingerklem en band



Tab in gebruik

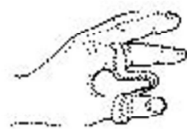
De vingertab wordt gebruikt om de vingers te beschermen bij het loslaten van de pees en ook om te voorzien in een glad oppervlak waarlangs de pees kan glijden. De meeste vingertabs zijn gemaakt van leer of kunststof met meerdere lagen als extra bescherming. Sommige vingertabs hebben extra voorzieningen als hulp om de vingers goed gespreid te kunnen houden en als ankerpunt onder de kin.

### De sling

Een sling is een verstelbare leren riem (of koord) die gebruikt wordt om te voorkomen dat de boog op de grond valt.



Boogsling



Vingersling



Polssling

Met een sling kan de boogschutter ontspannen schieten en zonder daarbij gehinderd te worden door de draaikrachten door de greep op het middenstuk, evenals het verschil tussen de schoten door het wisselend beetpakken van de boog. Alle typen slings voldoen en de keus is sterk afhankelijk van de persoonlijke voorkeur.

De "Boogsling" wordt, net onder de handgreep, vastgemaakt aan de boog. De sling moet ruim over de hand kunnen glijden. Na het lossen wordt de boog opgevangen door het deel van de riem dat over de hand ligt gespannen.

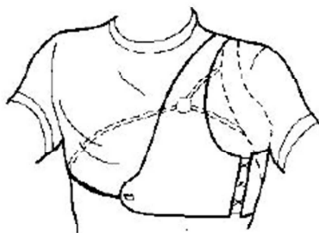
Voordelen: gemakkelijk in te stellen. Nadelen: dit type draagriem heeft de neiging, nadat de boog uit de hand is gevallen, de boog te laten slingeren en dit is op den duur vermoeiend. Speciaal als de werparm daarbij het gezicht raakt! De riem mag, tijdens het schieten, niet te strak om de hand of de pols zitten,

De "Vingersling" kan een leren riempje of een koord zijn, met aan elk eind een lus. De riem wordt vastgehouden tussen de wijsvinger of middelvinger en duim waarbij de boog losjes in de hand wordt gehouden. Dit type heeft bij veel boogschutters de voorkeur. Voordelen: vrij beweegbaar in de hand, klein en licht. Nadelen: niet gemakkelijk in te stellen. Neem er dus één die bij jou en de boog past! Als de riem niet strak genoeg zit, voelt het wat ongemakkelijk aan. Voor elke boogschutter is wel een passende maat.

De " Polsling" heeft hetzelfde doel, maar wordt om de pols gedragen en met een lus om de boog weer vastgemaakt aan de riem om de pols. Voordelen: gemakkelijk in te stellen, geeft een veilig gevoel. Nadelen: in het beging voelt het een beetje ondeugdelijke en onhandig aan.

Met elke sling moet je leren omgaan. Als je schiet, zorg er dan voor dat de boog na het lossen, voorwaarts uit je hand glijdt. Dit is de beste aanwijzing dat de booghand ontspannen is.

### De borstbeschermer

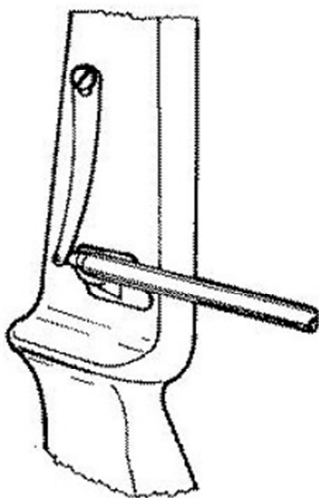


De beschermers worden ook gebruikt om loshangende kleding bijéén te houden, zodat dit de beweging van de pees niet hindert, vooral als je extra gekleed bent tegen de kou. De beschermer wordt gemaakt van nylon, zacht leer of fijnmazig kunststof materiaal dat met elastische banden of riemen om de romp wordt vastgemaakt.

Daarnaast heeft de beschermer, als de drager veel schiet, de functie om de borst te beschermen tegen de gevolgen van het voortdurend herhalen van de druk van de pees tegen de borst. Dit kan leiden tot vorming van een knobbel in het vetweefsel. Om daarover zekerheid te verschaffen kan alleen laboratorium onderzoek onderscheiden of het gezwel goed- of kwaadaardig is.

### **De Clicker (klikker)**

De klikker is meestal een smalle strook veerstaal gemonteerd op het middenstuk. De pijl wordt onder de klikker geschoven. Bij volledige trek lengte wordt de pijlpunt onder de klikker weggetrokken en veroorzaakt daarbij een klickend geluid. Na het horen van dit geluid zal de boogschutter de pijl lossen.



Het doel van de klikker is om een gelijkmatige trek aan te houden. Een centimeter verschil in trek lengte geeft al een duidelijk verschil in schietkracht en ook in verticale lijn de aanlevering van de pijlen in het doel.

Voordat een boogschutter een klikker kan gebruiken, moet zijn trek lengte gelijkmatig (constant) zijn. Anders zal het eerder een belemmering zijn dan een hulp.

Om de klikker in de juiste positie te monteren, dient er bij een volledige trek lengte geen grotere afstand tussen klikker en pijlpunt te zijn dan de lengte van een halve pijlpunt. Als de pijlpunt nog onder de klikker zit, is extra inspanning nodig om de pijlpunt onder de klikker weg te trekken en dit gaat ten koste van het richten.

## Beoordelingsformulier voor het basisniveau GOUD

Naam aspirant: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score	Nog niet Behaald	Aantal treffers
25 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	OK	Niet OK	Verwijzing naar het FITA-Handboek Trainers Beginnerniveau
Ruimte voor de beweging van de pees	Eén van de testen ( boogarm of borst boogzijde) is met goed gevolg afgelegd			#10 "Peesruimte"
Narichten	Houdt het hoofd en gezicht onbewogen			#7.1.2.10
	Na het richten wordt niet bewogen			#7.1.2.10
Herhaling	Herhaalt de stappen voor elk schot in steeds dezelfde volgorde			Hfdstk 2 en oefeningen Hfdstk 10
	Schiet steeds binnen dezelfde tijd (ca. 10 seconden)			#9.5

KENNIS EN TECHNIEK	Handeling controleren of vraag stellen	OK	Niet OK	Opmerking/ Verwijzing
Attributen	Kan van drie attributen een algemene beschrijving geven			
Clicker	Kan beschrijven wat een clicker is en kent de werking			
<b>TOTAAL</b>	<b>8 x OK is noodzakelijk</b>			<b>GESLAAGD</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neen

Naam beoordelaar: \_\_\_\_\_

Handtekening beoordelaar: \_\_\_\_\_



## BIBLIOGRAFIE

- 1) FITA Beginner Manual 2005 (Fédération Internationale du Tir à l'Arc)
- 2) Introductieprogramma handboogsport 2006 (Nederlandse vertaling van FITA Beginner Manual)
- 3) FITA Beginners Awards – Handboek voor verenigingen 2008 (Nederlandse Handboogbond)
- 4) Informatiegids voor recurveboogschutters 2002 (Grange and Balbardie Archery Clubs)  
vertaald door Kees Methorst (Vereniging Handboogschutters Robin Hood Steenwijk)
- 5) FITA Trainersmanual Level 1 2003 (FITA Training Committee)  
Nederlandse vertaling van Nov 2003
- 6) <http://www.archery.org>
- 7) <http://www.archersreference.pwp.blueyonder.co.uk>
- 8) <http://www.handboogliga.be>
- 9) <http://www.handboogtrainers.nl>
- 10) Diverse andere bronnen op het internet
- 11) Gesprekken met verscheidene schutters

# BIJLAGEN

# Het schietpatroon in 10 stappen

Het schietpatroon is het geheel van stappen die je moet volgen om één schot volledig af te werken. Het bestaat uit 10 opeenvolgende onderdelen.

Elk van deze schakels heeft zijn eigen belang en is een onmisbaar deel van het geheel.

Het is zeer belangrijk om bij elk schot steeds hetzelfde te doen.

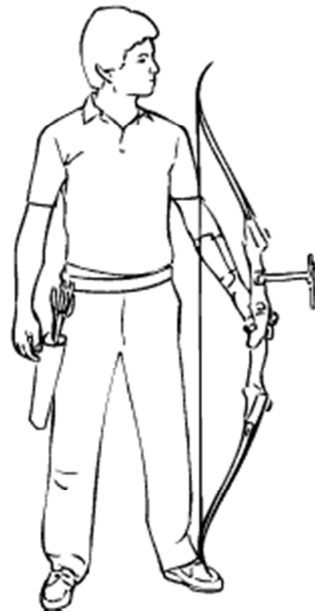
De stappen zijn:

1. Houding aan de lijn
2. Pijl opzetten (kepen)
3. Booghand en koordhand plaatsen
4. Concentratie
5. Vooraantrek
6. Aantrek
7. Ankeren
8. Mikken
9. Doortrekken en lossen
10. Narichten

De hieronder getoonde plaatjes en technieken zijn samengesteld voor een rechtse schutter. Een linker schutter kan deze methodes natuurlijk ook gebruiken, echter moet er dan wel gedacht worden om alles in spiegelbeeld uit te voeren.



# 1 Houding



# 2 Kepen



De houding moet tijdens het volledig schietpatroon behouden blijven. De meest efficiënte houding is de haakse houding waarbij de doelschutter schrijlings over de schietlijn gaat staan.

De voeten staan het best op schouderbreedte uit elkaar. Je staat om te beginnen in rechte hoek op de schietlijn. Het lichaamsgewicht wordt verdeeld over de beide benen en het hoofd wordt naar het doel gekeerd zodat de kin ongeveer boven de linkse schouder komt. Een denkbeeldige lijn loodrecht op de schietlijn gaat langs je tenen recht naar het doel.

## De voetplaatsing

Door de eigen natuurlijke voetstand van de schutter kan het zijn dat deze stand t.o.v. het doel van schutter tot schutter verschilt. Deze stand vinden is voor iedere schutter van het grootste belang. Tijdens de schietbeurt is het aangeraden om de voeten niet te verplaatsen en bij iedere volgende beurt steeds dezelfde voetplaatsing in te nemen

Een voorbeeld methode:

1. Plaats de voeten loodrecht op de schietlijn.
2. Sluit de ogen.
3. Trek aan in de richting van de schijf en mik.
4. Wacht 3 seconden.
5. Open de ogen.
6. Controleer de vizierkorrel t.o.v de schijf.
7. Herhaal de test 3 tot 5 maal..

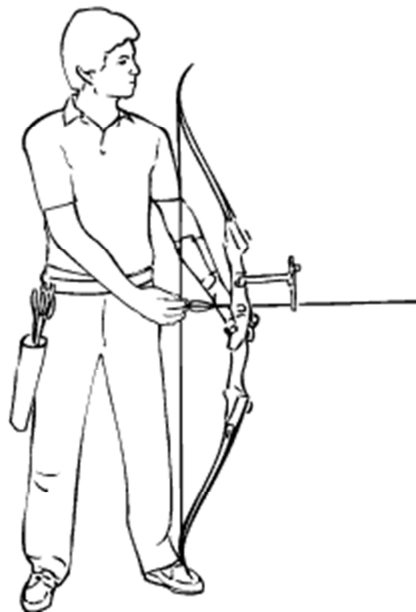
Indien de vizierkorrel zich rechts van het midden van het doel bevindt, moet de rechervoet 5 cm naar voor en indien de vizierkorrel zich links van het doel bevindt moet de linkervoet 5 cm naar achter worden geplaatst.

### 3 Booghand en koordhand plaatsen



Neem de pijl bij het nokpuntje (de keep) en leg hem op de pijlsteun met de indexveer naar buiten gekeerd. Druk de keepgroef op het koord tussen of onder het merkteken tot de keep erop vast klikt. Houd de boog in de richting van het doel .

# 4 Concentratie



## **Booghand**

De booghand wordt tegen de kolf van de boog geplaatst ter hoogte van de "Y" gevormd door duim en wijsvinger.

Duim en vingers vormen een losse ring rond de greep.

Pols en vingers blijven ontspannen.

De elleboog wordt van de boog weggedraaid.

## **Koordhand**

Dit is de moeilijkste schakel om aan te leren. De meest gebruikte methode is de Middellandse methode, d.w.z. 1 vinger boven en 2 vingers onder het keerpunt.

## **Methode**

Het haken van de vingers dient in de eerste vingerplooi te gebeuren. De vingertoppen moeten naar de schutter gekeerd worden.

Plaats de wijsvinger 3 mm boven het keerpunt, de midden- en ringvinger onder het keerpunt. Die 2 vingers mogen het keerpunt lichtjes raken. De vingers moeten haaks langs het koord liggen. Ontspan de pols en hou de rug van de hand recht. De hand en de voorarm moeten 1 horizontale lijn vormen. De druk verdelen over de 3 vingers op het koord.

# 5 Vooraantrek



Alle lichamelijke en geestelijke functies worden volledig op 1 doel gericht: het schieten van een goed schot. Elk schot moet worden aanzien als een wedstrijdshot. Door beroep te doen op wilskracht en vertrouwen laat de concentratie je toe om de lichamelijke capaciteit volledig onder controle te houden. Schakel alle negatieve factoren uit en behoud de positieve.

## **Methodes om de negatieve factoren uit te schakelen**

Tegen spanning is enkel ontspanning effectief.  
Concentreer je op 1 schot en niet op verscheidene.  
Probeer je te isoleren van het publiek of andere schutters.

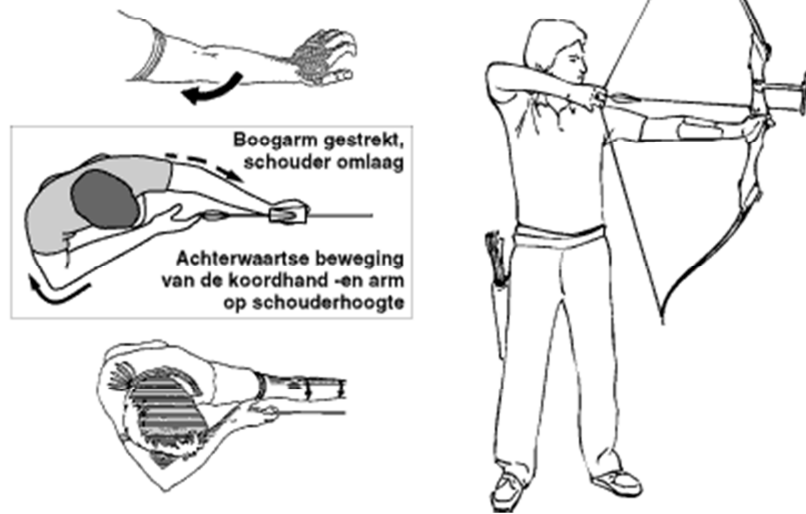
## **Ademhalingstechniek**

Het is niet nodig om -zoals zo velen beweren- in te ademen voor de aantrek.

Er zijn 4 verschillende stappen in de ademhaling:

1. Inademen tijdens het omhoog brengen van de boog.
2. Uitademen tijdens het spannen en ankeren.
3. Een stop van 5 à 8 seconden tijdens het mikken en lossen.
4. Bij het narichten meermaals dieper in- en uitademen om de zuurstofschuld aan te vullen.

## 6 Aantrek

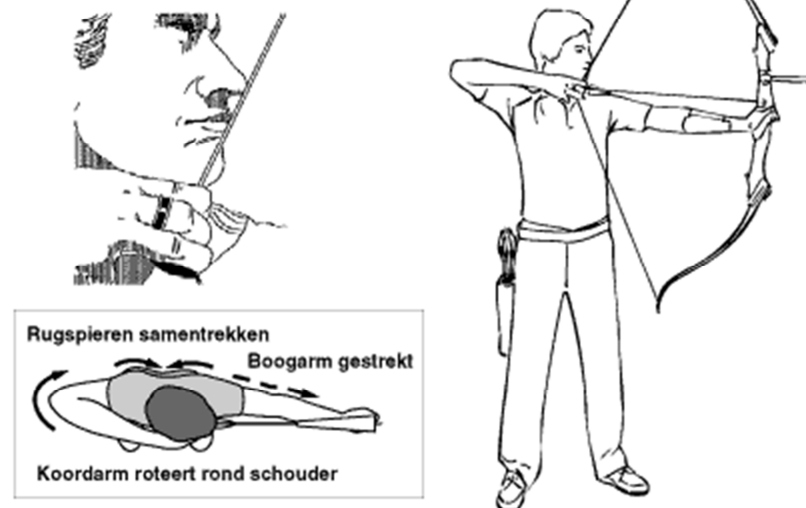


Bij de vorige schakels ging de aandacht vooral naar de onderdelen van de boog en pijl. Nu moeten we de concentratie overschakelen naar het doel .

### Methode

Houd de vingers op het koord in de juiste positie.  
Verhoog de druk op het koord.

## 7 Ankeren



### Methode

Hef de boog in de richting van het doel/de wip. Hou de boogarm recht en de elleboog naar buiten. Controleer de plaats van de boog- en koordhand.

Trek met een vlotte beweging de koord naar achteren door de werking van de rug- en schouderspieren. De elleboog blijft op schouderhoogte.

Blijf doortrekken tot je de referentiepunten van de ankerpunten raakt.

### Opmerking

Vermijd het hoofd naar het koord toe te brengen en het koord uitsluitend met de armspieren te trekken. De boogarm en -hand dienen tijdens het aantrekken, ontspannen te blijven.

## 8 Mikken



Ankeren is het brengen van de koordhand op een vast bepaald punt. Ook bij deze fase is het belangrijk dat het steeds op dezelfde manier gebeurt. De meest voor de hand liggende ankerpunten zijn delen van het gelaat.

Je kan hiervoor best de neuspunt en de kin gebruiken. Het ankeren vervangt bij het mikken de vizierkeep en daar op de boog slechts 1 vizierpunt is toegestaan dienen deze referentiepunten als middel om steeds dezelfde miklijn te bekomen.

### **Methode**

Houd de tanden op elkaar.

Plaats de wijsvinger van de koordhand onder de kin en zorg voor een stevig contact.

Het koord moet de neuspunt raken en eventueel de lippen.

De volledige koordhand blijft ontspannen en de niet trekkende vingers blijven los.

De duim van de koordhand wordt lichtjes naar binnen geplooid.

### **Opmerking**

Tijdens het ankeren moet de spanning in de schouderbladen behouden blijven.

Het probleem bij het ankeren is dat tegelijkertijd een sterke spanning in de rug- en schouderpijpen aanwezig is, terwijl de boogarm en -hand, de koordarm en -hand zoveel mogelijk moeten ontspannen blijven. Dit vergt een grote graad van coördinatie en concentratie.

Je moet vooraf aanvaarden dat het onmogelijk is om volledig "stil" te staan. De hartslag, de spierspanning en de zenuwwerking veroorzaken steeds een lichte beweging. Het mikken mag maximaal een 7-tal seconden in beslag nemen want na 8 seconden verschijnen reeds de eerste vermoeidheidsverschijnselen.

Wanneer de grens van 10 seconden bereikt is, is het wenselijk om het schietpatroon volledig te herbeginnen.

De meest gebruikte mikmethode is deze met behulp van een vizier. Daarom beperken we ons dan ook tot deze methode.

### **Methode**

Houd de vizierkorrel op het midden van het geel. Let hierbij op de ogen scherp te stellen op het geel en niet op de korrel.

Lijn het koord met het midden van de binnenkant van de boog.

De meeste ervaren schutters beginnen het mikken iets boven de roos.  
Het volstaat niet de korrel op het geel te plaatsen, je moet er hem ook houden.  
Houd rug- en schouderpijnen gespannen.

### **Mikproblematiek**

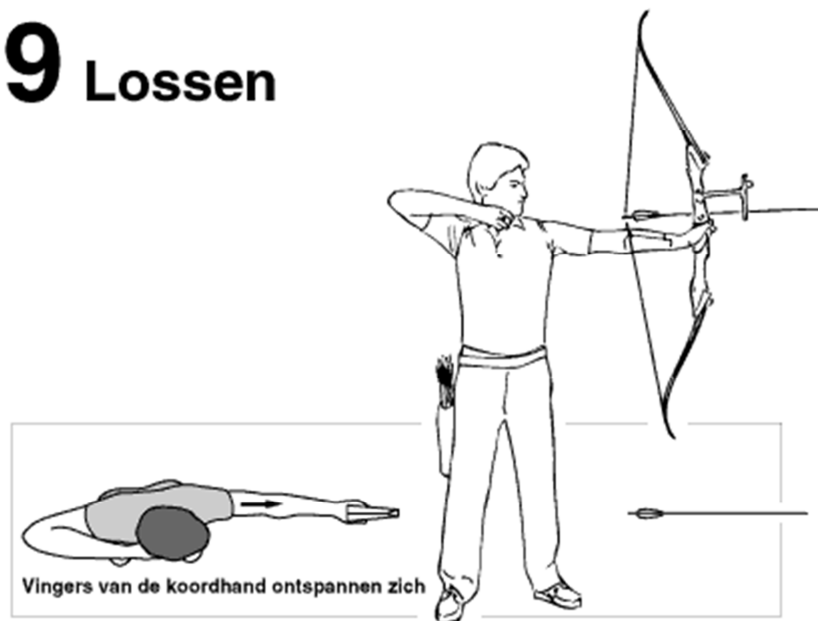
Het houden van de gespannen boog wordt steeds ongemakkelijker naarmate je langer mikt. Je wil zo snel mogelijk het schot lossen. Dit beïnvloedt natuurlijk het mikken negatief. Daarom moet de schutter zich oefenen om de pijl slechts te lossen als de vizierkorrel precies op het geel staat.

Veel schutters doen de eerste 7 fasen van het schietpatroon correct maar bij de achtste fase (het mikken), verliezen ze alle concentratie en de pijl wordt gelost vooraleer het mikken beëindigd is. Dit is het begin van de mikproblematiek. Het is echter zeer moeilijk om dit soort problemen op te lossen.

In principe hebben we 3 variaties:

- Snapshot  
De pijl wordt gelost nog voor de schutter zijn ankerpunt heeft bereikt.
- Freezing  
Dit is het onvermogen of de geestelijke blokkade het vizierpunt op het geel te brengen.
- Losblokkade  
Je kan de pijl niet lossen, niettegenstaande de vizierkorrel op het geel staat.

## **9 Lossen**



Dit is de voornaamste schakel in het hele schietpatroon. Dit is de bekroning van alle vorige fasen.  
Het is geen bewuste beweging maar een reactie op het loskomen van de koord.

### **Methode**

Ontspan geleidelijk de vingers van de koordhand, vermijd de vingers bewust te strekken. Door het behouden van de spanning in de schouderbladen gaan koordarm en -hand automatisch naar achter langs het gezicht. Tijdens het lossen blijft de booghand ontspannen.  
Tijdens het lossen moet men blijven doormikken.

Het lossen ontstaat door een dubbele werking.  
De verhoging van de spanning in de rug.  
Het progressief ontspannen van de vingers van de koordhand.

Het lossen moet een onbewuste reactie zijn op het plotseling verdwijnen van de weerstand van het koord.

## 10 Narichten



Na het lossen moet men in de loshouding blijven staan tot de pijl het doel raakt. Dit noemt men narichten. Dit is nauw verbonden met goed lossen.



## WARMING UP

In de voorbereidingen op het schieten moet je altijd EERST een warming up doen. Als je sommigen ziet, die geen warming up hebben gedaan, probeer ze van het nut te overtuigen ..... De volgende oefeningen zijn een goed beging: (OVERDRIJF NIET .... dit zijn slechts rekoefeningen). Ga er niet te hard tegen aan, maar beweeg kalm in elke positie en houdt deze even aan. Doe eerst een paar minuten energieke bewegingen om de hartslag wat op te voeren en het lichaam wat op te warmen, zoals: looppas, springen op de plaats, huppelen, etc.)



### Omarming

Sla je armen om je heen en houd de rechterschouder vast met je linkerhand en omgekeerd. Houd dit 8 tellen vast (zie figuur links)

Zo ook door bijvoorbeeld:

### Ophalen schouders

Hef de schouders op zo hoog als je kan en wil, houd dit voor 2 tellen vast. Ontspan 4 tellen en herhaal dit 4 tot 6 keer.

### Ronddraaien schouders

Houd de armen ontspannen, draai de schouders een aantal keren (8 tot 10 keer). Herhaal de beweging in omgekeerde richting.

### Schouders rekken horizontaal

Houd je linkerarm horizontaal, breng de linkerhandpalm naar je rechter schouder. Trek met je rechterhand de linker elleboog naar je toe en houd dit 8 tellen vast. Herhaal dit met de andere schouder.

### Schouder rekken verticaal

Til je linkerarm omhoog en zet je linkerhand tussen de schouderbladen. Trek met je rechterhand de linker elleboog naar rechts en houd dit 8 tellen vast. Herhaal dit met de andere arm.



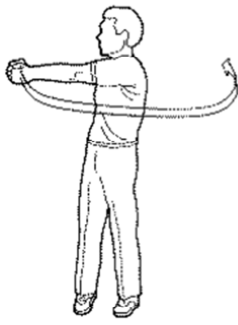
### Armen rekken achter de rug

Doe je linkerarm achter je rug en ga met je linkerhand naar je rechter – hand. Haak je linkerhand in je rechterhand en trek zachtjes. Houd dit 8 tellen aan en herhaal dit met de andere arm (zie figuur links).

### Armen rekken verticaal

Haak de handen in elkaar en strek je armen naar boven. Draai de handen totdat de handpalmen naar boven wijzen. Druk opwaarts en houd dit 8 tellen aan (zie figuur rechts).





### Romp draaien

Strek beide armen naar de zijkant en draai om je taille naar links en naar rechts .... herhaal dit 3 tot 4 keer (zie figuur links)

Evenals:

### Nek rekken

Kijk recht voor je uit en kantel je hoofd naar links en houd dit 8 tellen vast – herhaal dit naar de andere kant. Draai je hoofd naar links zo ver als je kan. Houd dit 8 tellen aan – herhaal dit naar rechts. **OVERDRIJF NIET**. Wees voorzichtig. Voordat je het weet heb je de kwetsbare nekspieren en/of zenuwen beschadigd.

### Warming up voor de spieren waarmee je schiet

Gebruik daarvoor rubberen banden (bijvoorbeeld een binnenband van je fiets, etc.). Je kan de trekspieren rekken, zoals je dat ook doet met je boog (zie figuren onder evenals § 4.8 en 6.1.1)

