

BASISSCHOT **HANDBOOG** SPORT



WWW.HANDBOOGSPORT.NL

MATERIAAL

- **Elastiek**, lang en soepel;
- **Clubboog (lang en licht) uitgerust met vizier, klikker, oplegger en één lange stabilisator.**

NB: Bij een te korte boog kun je het hoofd niet correct positioneren. Bij een boog met een grote trekkracht kunnen schietbewegingen niet correct aangeleerd worden (zie ook kader 'Trekkracht beginnersboog');

- **Tab met een vingerspreider** om de pijl voldoende ruimte te geven tussen wijsvinger en middelvinger;
- **Vingersling** (riempje om duim en wijsvinger), deze vangt de boog op na het lossen;
- **Boogarmbeschermer;**
- **Borstbeschermer.**

Hier worden vier oefenmethodes gepresenteerd voor het aanleren van het basisschot van de Olympische stijl van boogschieten:

NB: De Olympische stijl bevat basisonderdelen van vrijwel alle andere stijlen van handboogschieten.

1. droogoefenen; 2. oefenen met elastiek; 3. oefenen met club-boog; 4. oefenen voor wedstrijden.

Deze stappen zijn de basisingrediënten voor het aanleren van jouw eigen, persoonlijke stijl. Doelgroep: van beginnend tot gevorderd sporter. De vierde oefenmethode betreft het wedstrijdshot. Dit is niet alleen gericht op de gevorderde schutter, beginners zullen zien dat het verschil tussen het basisschot en het wedstrijdshot gering is. Schutters die nog zonder klikker schieten, kunnen ook alvast het wedstrijdshot oefenen.

Voor herstel van hun techniek vallen **topschutters** geregeld terug op de basis.

DROOGOEFENEN

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

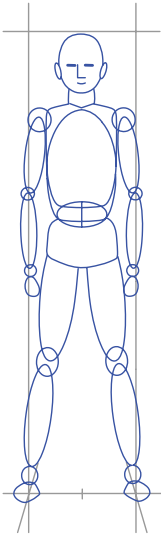
Begrippen: boogarm • trekarm (schrijfarm) • trekschouderblad • trekelleboog • haakvingers.

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

BASISHOUDING

POSITIONEREN:

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

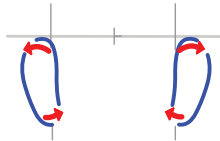


UITDRAAIEN:

- **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)

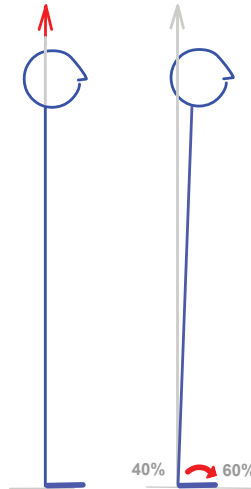
*** Waarnemen/voelen:

- 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:

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



LEUNEN:

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

NB: Gewichtverdeling tenen/hielen:

- op de tenen 60%
- op de hielen 40%

DROOGGOEFENEN

*** Waarnemen/voelen:

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

HOOFD

HOOFD:

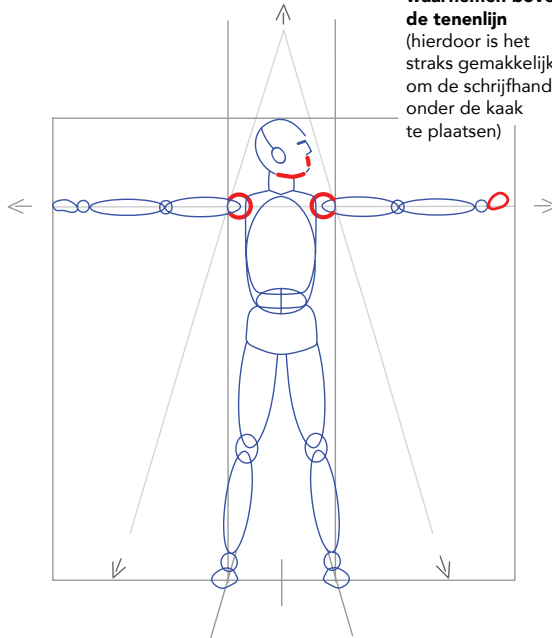
- naar de boogarm
(niet schrijfarm)
draaien

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**



DROOGGOEFENEN

LOSPOSITIE

TREKSCHOUDERBLAD/ TREKELLEBOOG:

- het trekschouderblad

trekt de elleboog

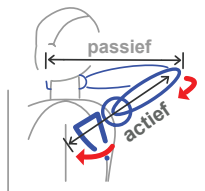
naar achteren;

- de **trekelleboog** **trekt**

de **haakvingers** langs

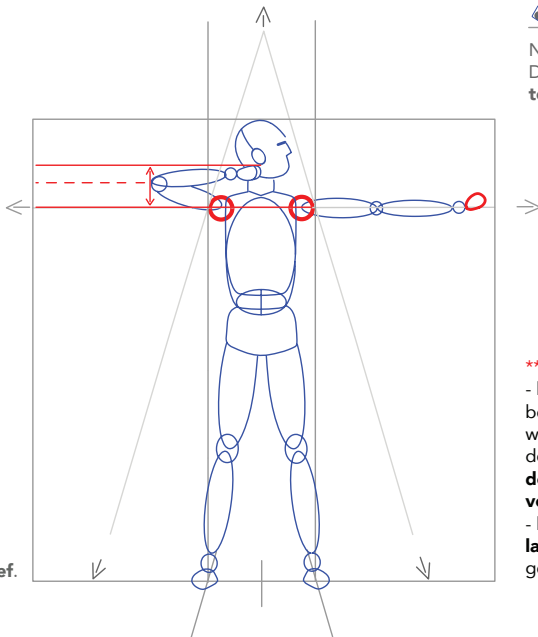
de onderkaak tot

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:

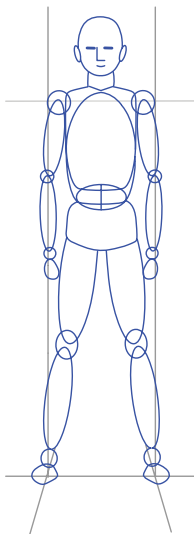
- het **verschil** tussen gewoon staan en staan met gecontroleerde **balans** (links/rechts en voor/achter)

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

Doelstelling: aanleren van de opbouw**volgorde** van het schot.

Begrippen:

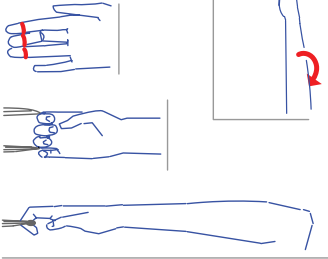
richten • richtoog • drukpunt van de boogarm • trek lengte • ankeren • ankerpunt • de (denkbeeldige) horizontale lijn van het schot is de treklijn, via respectievelijk richtpunt - drukpunt (straks de korrel) - trekelleboog.

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

VOORBEREIDING

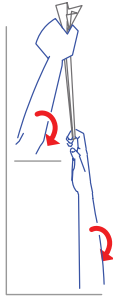
POSITIONEREN:

- **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



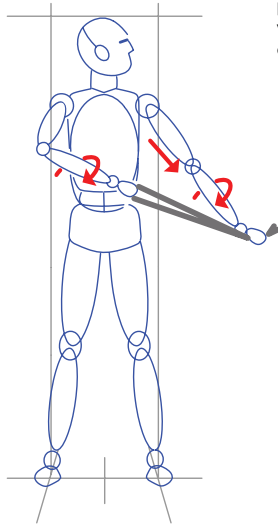
INDRAAIEN:

- **beide onderarmen** (een **rechtshandige** schutter draait de onderarmen **met de klok mee**)



STREKKEN:

- **boogarm** tot maximale lengte uitstrekken (als de boogarm maximaal gestrekt blijft, staat de boogschouder het hele schot in de juiste positie)



VOORSPANNEN:

- **elastiek** iets uittrekken door het trekschouderblad richting wervelkolom te bewegen;
- * - **de trekelleboog** plaatsen in het verlengde van het elastiek

BEPALEN:

- **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

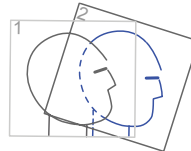
- **bovenbuikspieren** licht aanspannen;
- * - met **gestrekt lichaam** iets voorover **leunen**

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.



HOOFDPOSITIE:

- een klein '**ja'-knikje** voorwaarts 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:

- de **kin** wijst naar het richtpunt;
- lijn van de **kaak** boven de tenenlijn

*** Waarnemen/voelen:

- **jezelf**: lang, voorover leunend



15

3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEWEGEN

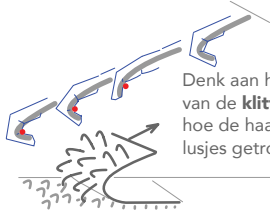
KIJKEN:

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

DOORBEWEGEN/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.



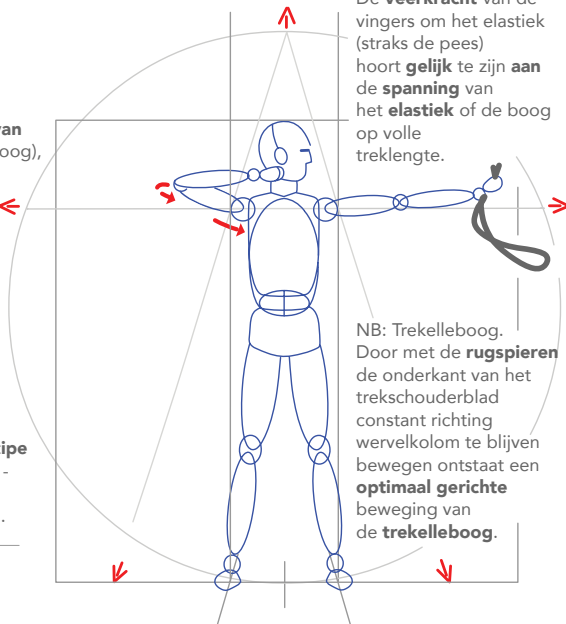
Denk aan het **werkprincipe** van de **klittenbandhaak** - hoe de haakjes van de lusjes getrokken worden.

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**.



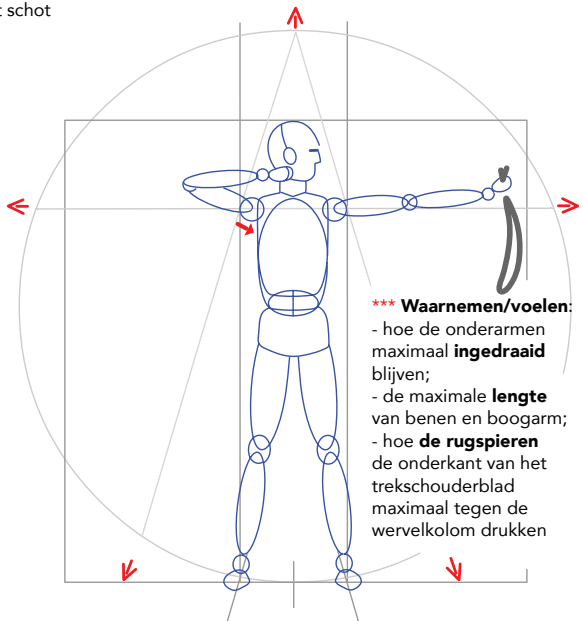
4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN

BLIJVEN STAAN:

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

BELEVEN:

- de **horizontale lijn**
van het schot



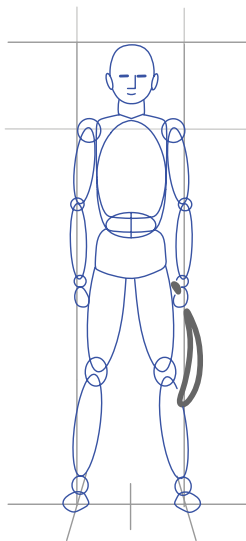
AFSLUITING

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

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'.

TREKKRACHT BEGINNERSBOOG

• Man

<10 jaar	- 16 pound
11-13 jaar	- 18 pound
14-16 jaar	- 20 pound
>17 jaar	- 20 - 22 pound

• Vrouw

<10 jaar	- 14 pound
11-13 jaar	- 15 pound
14-16 jaar	- 18 pound
>17 jaar	- 18 - 20 pound

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, waarbij **alle vijf vingers ontspannen** blijven

*** 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:

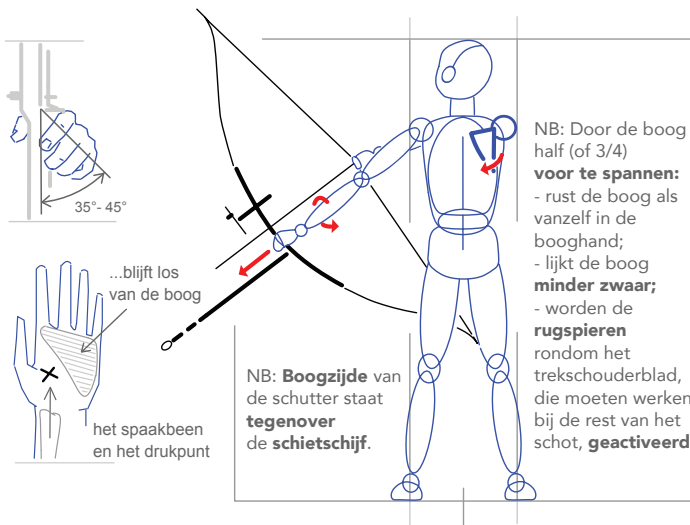
- **boogarm** vanuit de wervelkolom tot maximale lengte uitstrekken

VOORSPANNEN:

- **boog** half uittrekken door het trekschouderblad te activeren

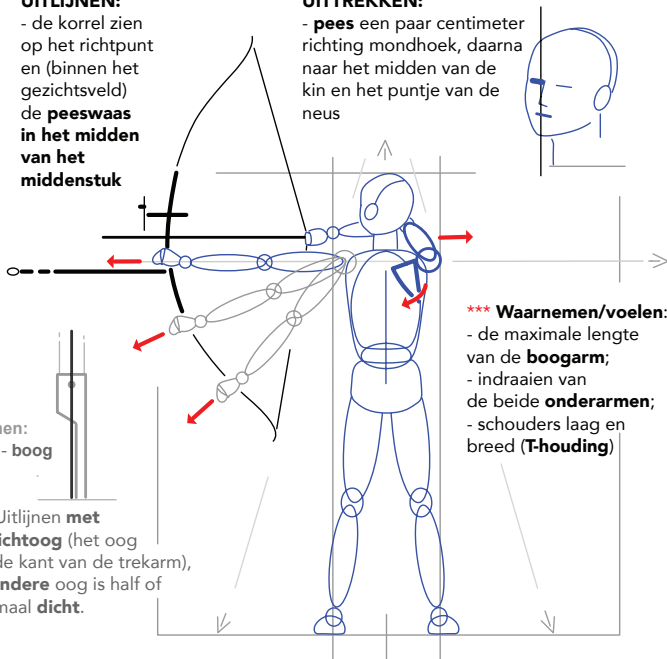
BEPALEN:

- richtpunt; **er naar kijken**



OEFENEN MET CLUBBOOG

22



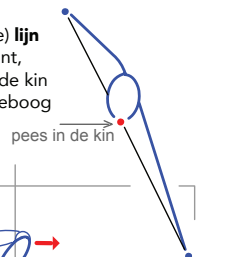
2. PIJLPUNT KIJKEN - ANKEREN

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

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

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

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

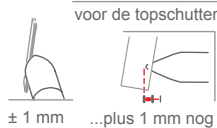
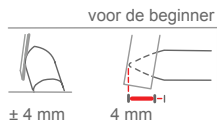


KLIKKER KIJKEN:

- tijdens het ankeren

- de **klikker** die richting boog **beweegt**

Klikker sleept over de pijlpunt - op dat moment staat de laatste **4 mm** van de (pijl)punt nog onder de klikker, wat goed is **voor de beginners**, die met een klikker gaan schieten; staat **1 mm** nog onder de klikker, hetgeen **voor de topschutter** gunstig is (de klikker staat op een halve pijldikte).



NB: De eerste 4-6 maanden kijkt de beginner naar de pijlpunt, daarna naar de klikker.

- de **pees** ligt op het midden van de neus en diep in de kin (in het verticale vlak van de pees);
- **één** rechte **lijn** vanaf de pijlpunt (of een plaats waar de klikker op de pijlpunt staat) via het ankerpunt naar de trekelleboog;
- **de geleidelijk toenemende spanning van de ruspieren**

OEFENEN MET CLUBBOOG

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

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

DOORBEGEVEN/LOSSEN:

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

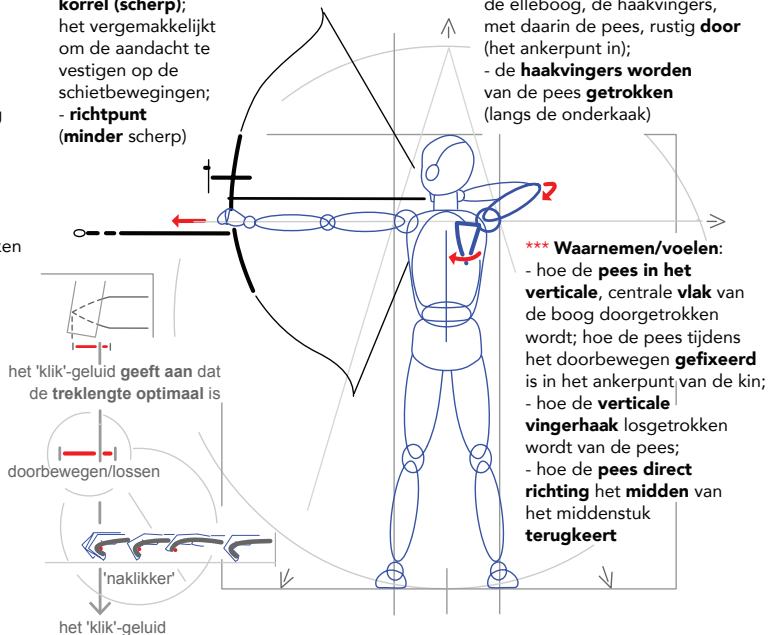
Het doorbewegen vergroot de spanning van de boog terwijl er niets aan de spierspanning van de vingers verandert. Daardoor **wordt** de **greepdiepte** van de haakvingers **iets minder** - nu kunnen ze makkelijker losgetrokken worden.

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

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** (lanas de onderkaak)

- hoe de **pees in het verticale**, centrale **vlak** van de boog doorgetrokken wordt; hoe de pees tijdens het doorbewegen **gefixeerd** is in het ankerpunt van de kin;
- hoe de **verticale vingerhaak** losgetrokken wordt van de pees;
- hoe de **pees direct richting het midden** van het middenstuk **teruukeert**



4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN

BLIJVEN STAAN:

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

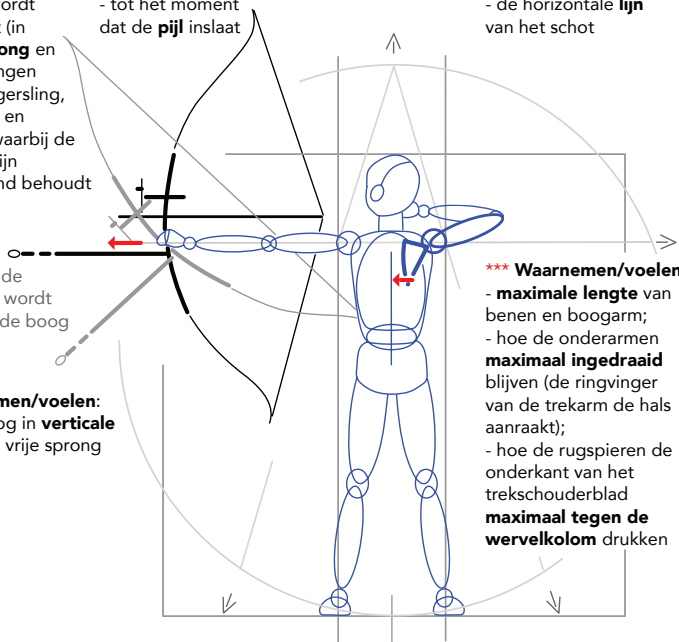
- *** **Waarnemen/voelen:**
 - hoe de boog in **verticale positie** een vrije sprong maakt

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**

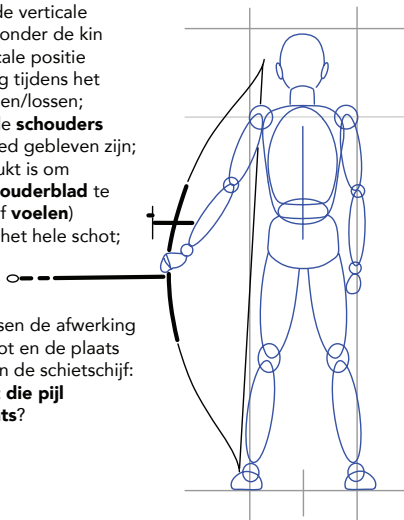
ANALYSEREN:

- 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

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 • boog-arm-beschermer • borstbeschermer. **Afstand:** 18m (de officiële afstand van de Europese en Wereld Indoor Kampioenschappen).

VOORBEREIDING

POSITIONEREN:

- **vingersling;**
- **voeten** schouderbreed;
- **pijl** op de oplegger en op de pees;
- **haakvingers** om de pees; met visuele controle positioneren (de middelvinger raakt **nooit** de pijl)
- **booghand** in de greep

INDRAAIEN:

- **beide onderarmen**

STREKKEN:

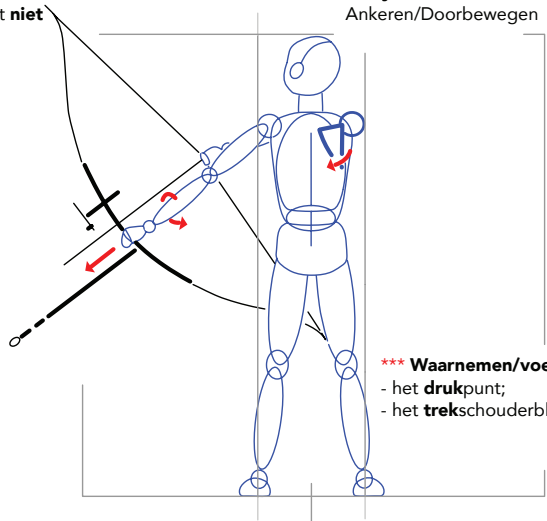
- **boogarm** vanuit de wervelkolom tot maximale lengte zodat het **boogschouderblad** tijdens het hele schot **niet beweegt**

VOORSPANNEN:

- **boog** half (of 3/4) uittrekken door het trekschouderblad te activeren

BEPALEN/VERBEELDEN:

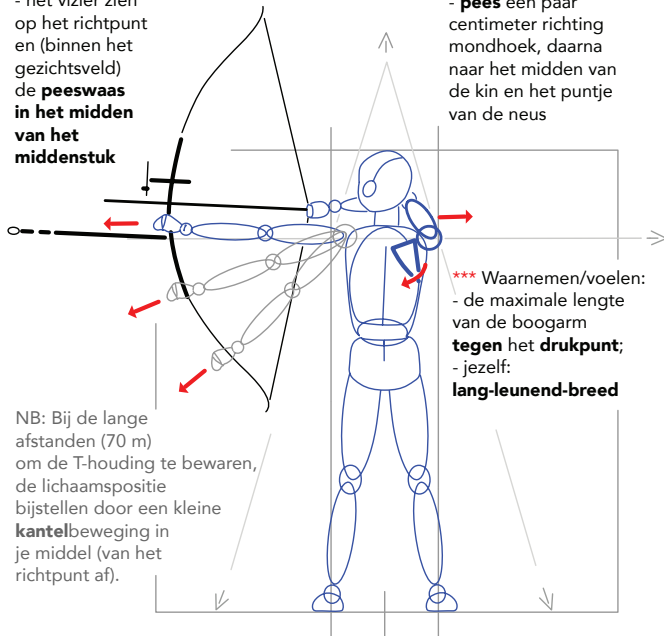
- **richtpunt** bepalen; **er naar kijken;**
- het schot in twee gedeelten verbeelden: **statisch** - 3B Basis/Hoofd en **dynamisch** - Ankeren/Doorbewegen



NB: Een **eenvoudig beeld**

van de opbouwvolgorde van het schot (eerst statisch, dan dynamisch) stimuleert het schieten in een **optimaal tempo**

OEFFENEN VOOR WEDSTRIJDEN



2. KLIKKER KIJKEN - ANKEREN

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

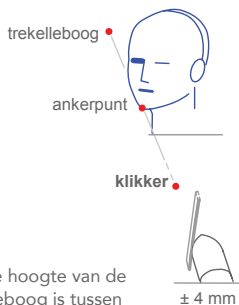
- op de helft
van het
uitademen
de adem
vertragen

- **tijdens het ankeren**
even kijken naar de klikker
om de trekelleboog in
tegenovergestelde
richting te sturen;

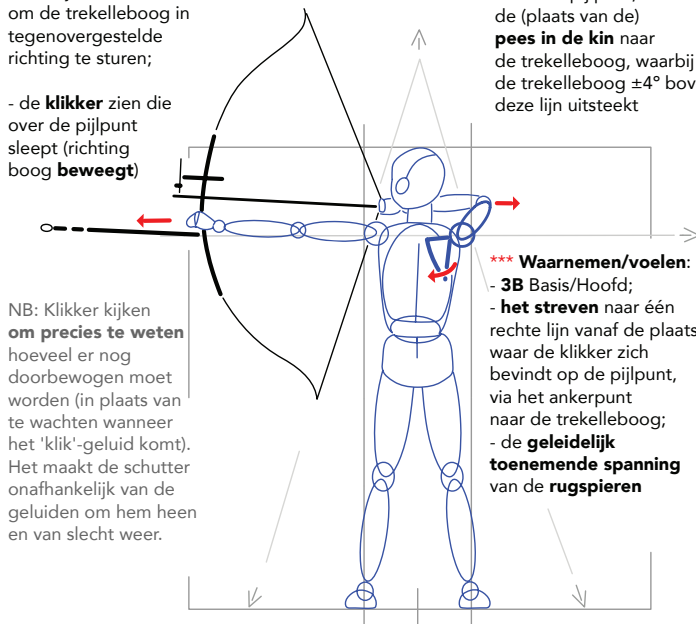
- de **klikker** zien die over de pijlpunt sleept (richting boog **beweegt**)

- 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

- **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 **russpieren**



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



3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEBEWEGEN

KIJKEN:

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

*** Waarnemen/voelen:

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

ZIEN:

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

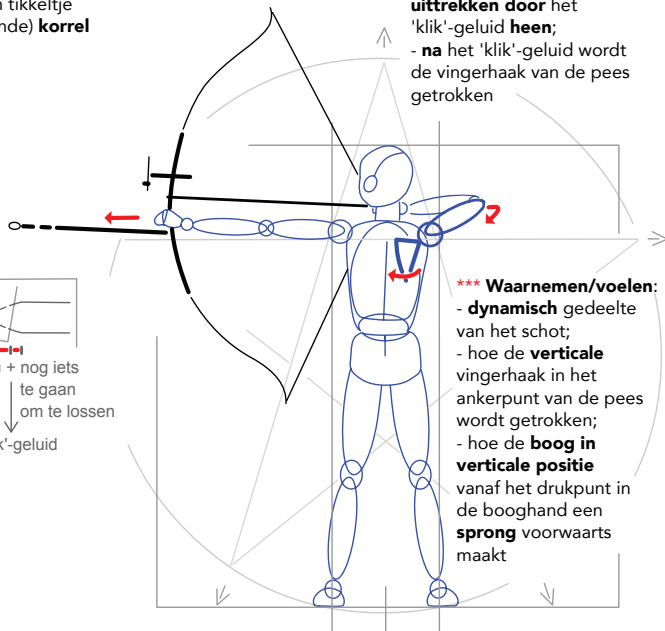
DOORBEBEWEGEN/LOSSEN:

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

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 trek lengte (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.



*** 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 **stabiele 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

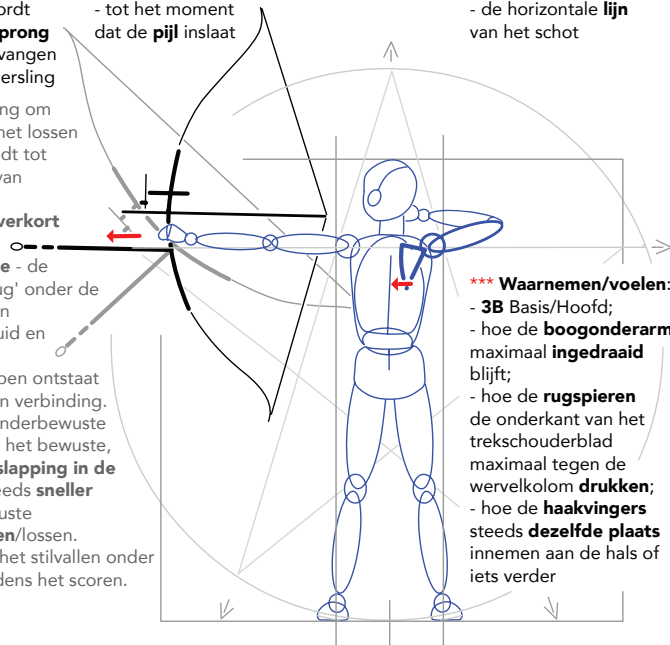
het booggrijpen ontstaat onbewust een verbinding. Omdat het onderbewuste sneller is dan het bewuste, komt de **verslapping in de boogarm** steeds **sneller** dan het bewuste **doorbewegen/lossen**. Het leidt tot het stilvallen onder de klikker tijdens het scoren.

WACHTEN:

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

BELEVEN:

- de horizontale **lijn** van het schot



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.

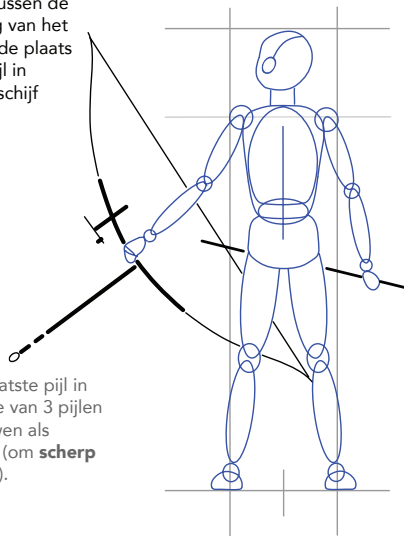
ANALYSEREN:

- 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





Nederlandse Handboogbond

Sportlaan 18A, Postbus 10101, 5240 GA Rosmalen

T: +31(0)73-521 01 01, info@handboogsport.nl