



# BASISSCHOT **HANDBOOG** SPORT



[WWW.HANDBOOGSPORT.NL](http://WWW.HANDBOOGSPORT.NL)

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 clubboog;  
4. oefenen voor wedstrijden.**

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

## MATERIAAL

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

# DROOGOEFENEN

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

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

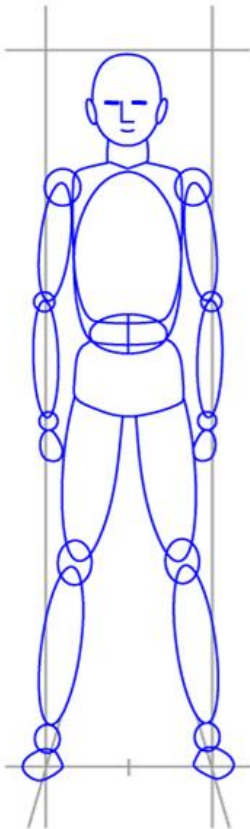
**Begrippen:** boogarm • trekarm (schrijfarm) • trekschouderblad • trekelleboog • haakvingers.

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

# BALANSCONTROLE

## POSITIONEREN:

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

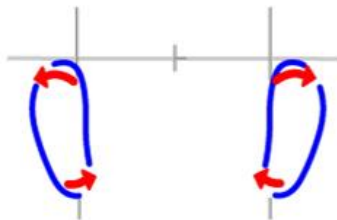


## UITDRAAIEN:

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

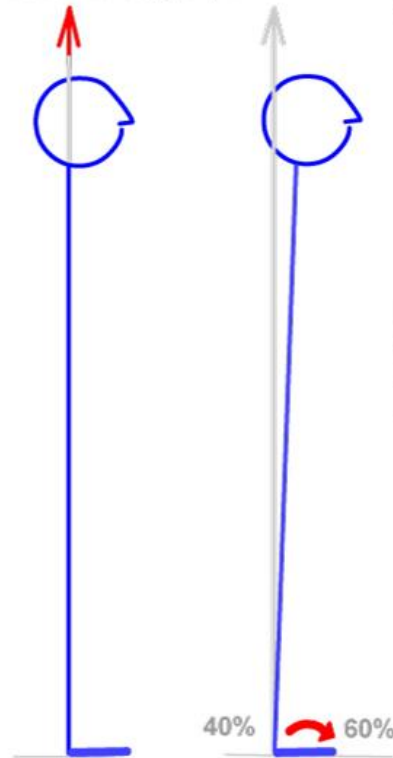
### \*\*\* Waarnemen/voelen:

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



## JEZELF LANG MAKEN:

- **benen, rug en hals** uitstrekken tot maximale lengte;
- **bovenbuikspieren** (boven-navel-spieren) 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 hakken aan de grond blijven (controle over balans voor/achter)

NB: Gewichtverdeling

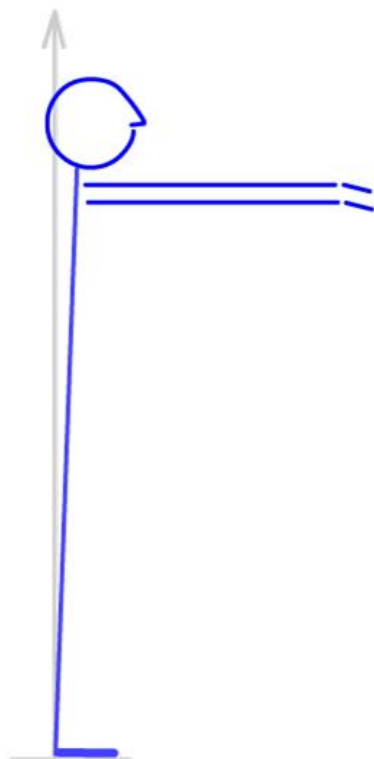
tenen/hielen:

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

# ARMEN, SCHOULDERS, T-POSITIE

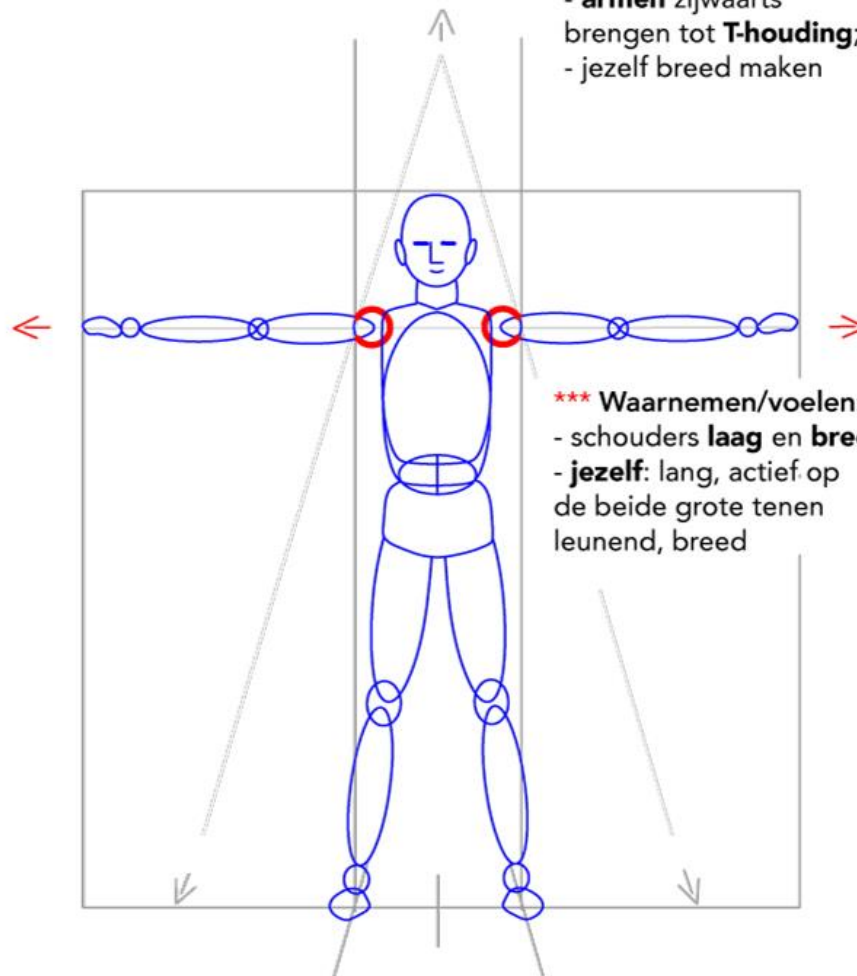
## ARMEN/SCHOUDERS:

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



## T-POSITIE:

- **armen** zijwaarts brengen tot **T-houding**;
- jezelf breed maken



### \*\*\* Waarnemen/voelen:

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

# HOOFD

## HOOFD:

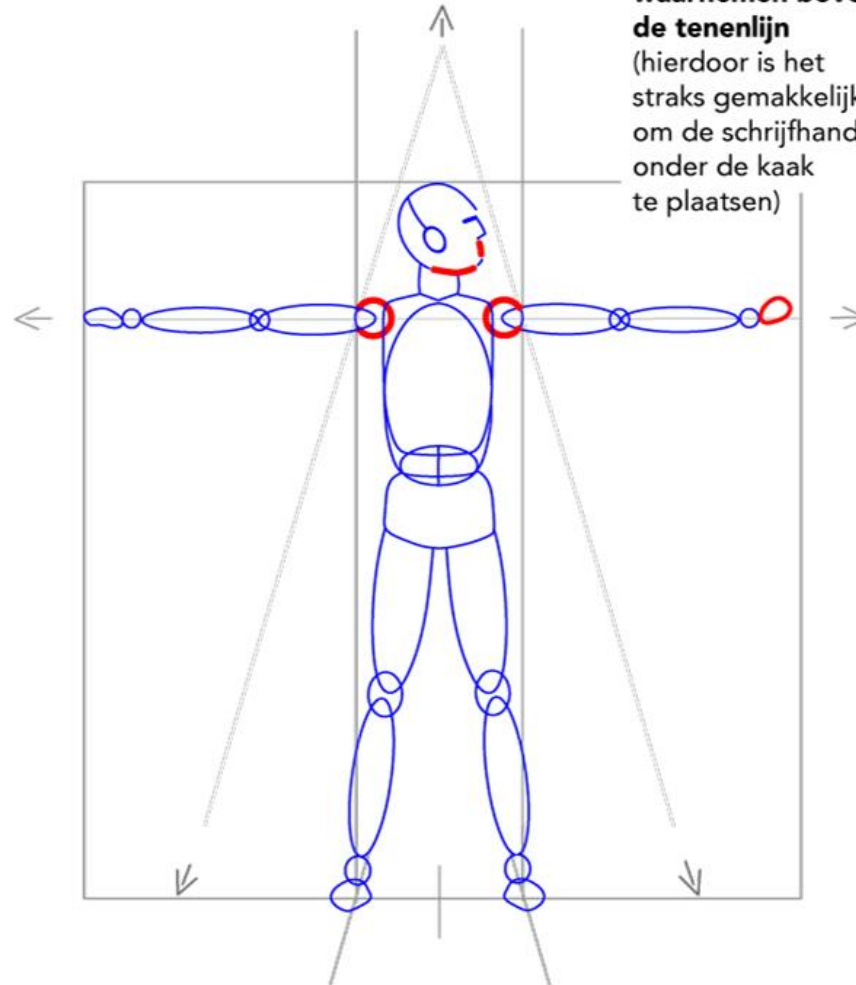
- naar de boogarm  
(niet schrijfarm)  
**draaien**

## KAAK:

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

## KIEZEN:

- de kiezen  
**lichtjes  
op elkaar**



7

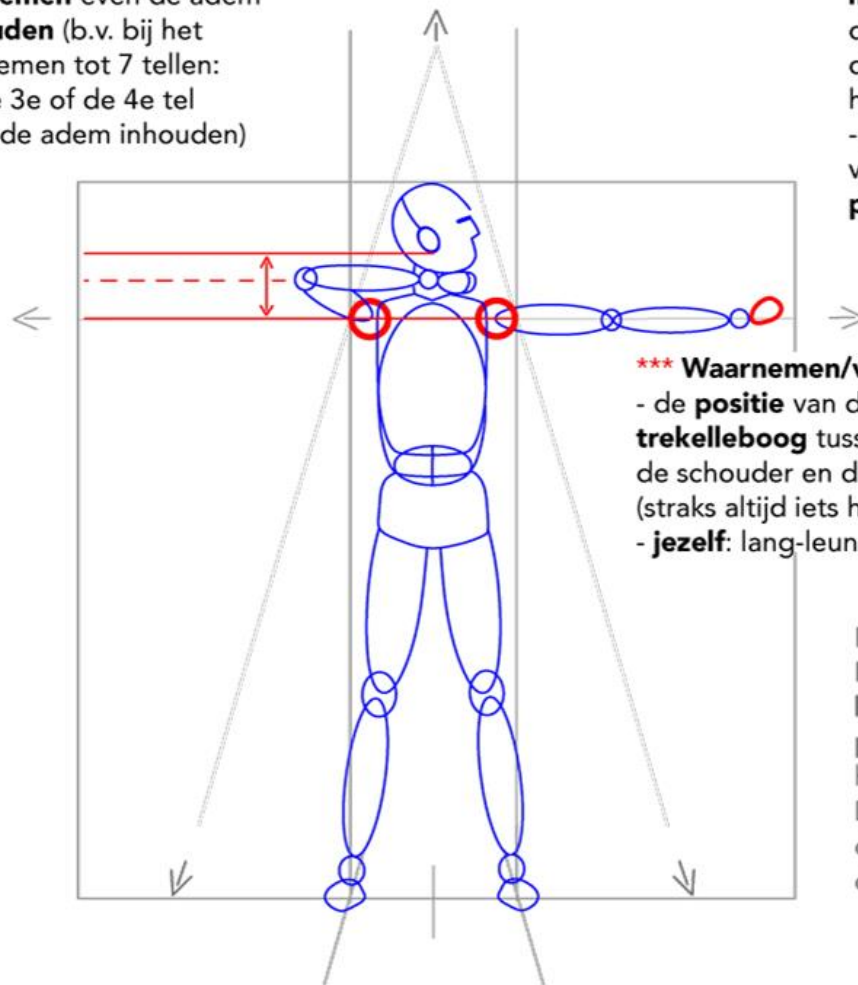
# SCHIETPOSITIE

## ADEM:

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

## TREKARM:

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



### \*\*\* Waarnemen/voelen:

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

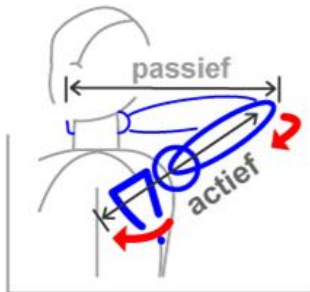
NB: Schrijfarm. **Fijne motoriek heeft de hoogste prioriteit** in de handboogsport. Daarom is de schrijfarm de trek-losarm.



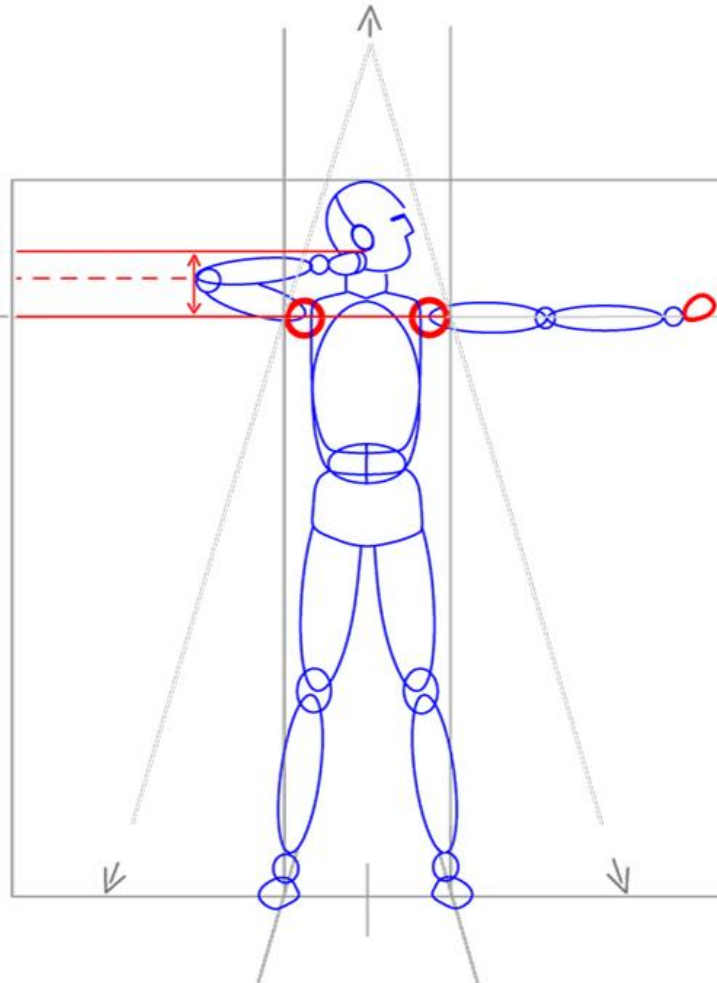
# LOSPOSITIE

## 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:

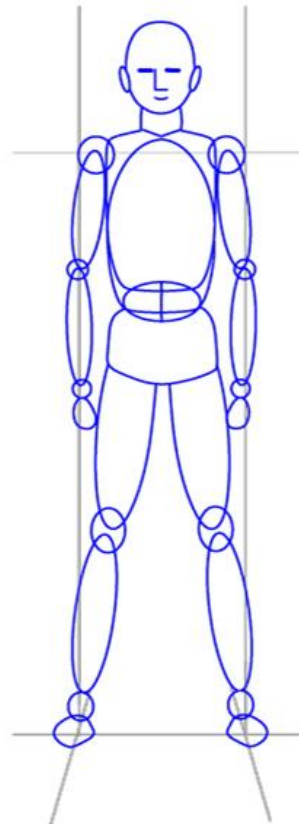
- het **verschil** tussen gewoon staan en staan met gecontroleerde **balans** (links/rechts en voor/achter)

## 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

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

**Doelstelling:** aanleren van de opbouwvolgorde van het schot.

**Begrippen:**

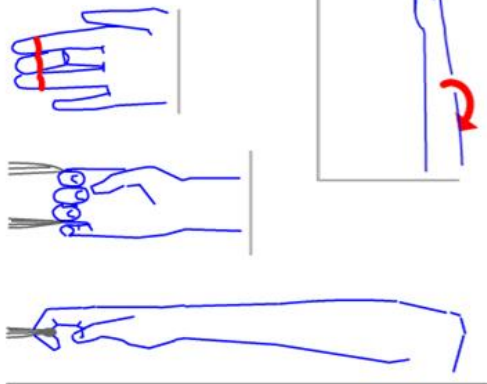
richten • richtoog • drukpunt van de boogarm • trek lengte • ankeren • ankerpunt • de (denkbeeldige) horizontale lijn van het schot is de treklijn, via respectievelijk richtpunt - drukpunt (straks de korrel) - trekelleboog.

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

# VOORBEREIDING

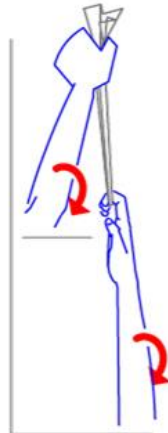
## POSITIONEREN:

- **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



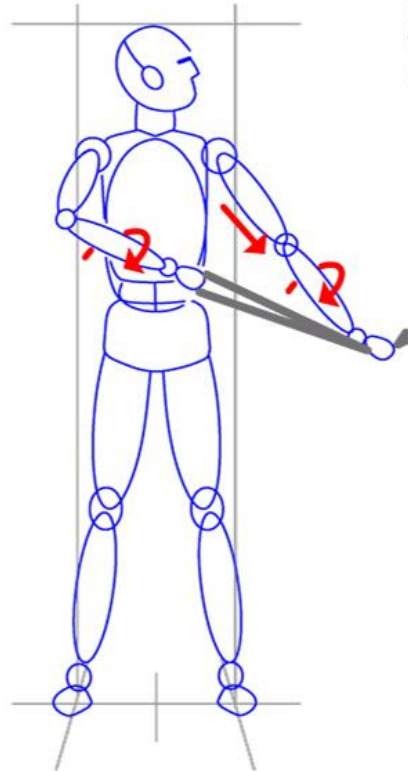
## INDRAAIEN:

- **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(spiere)n, boogarm.

## BENEN

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

## BUIK

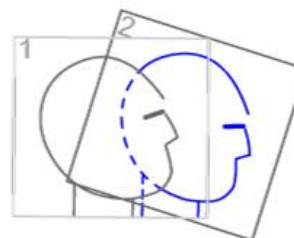
- **bovenbuikspieren** licht aanspannen;
- \* - met **gestrekt lichaam** op de grote tenen **leunen**

## BOOGARM

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

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

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



## HOOFDPOSITIE:

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

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

## \*\*\* Waarnemen/voelen:

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

## \*\*\* Waarnemen/voelen:

- **jezelf**: lang, voorover leunend

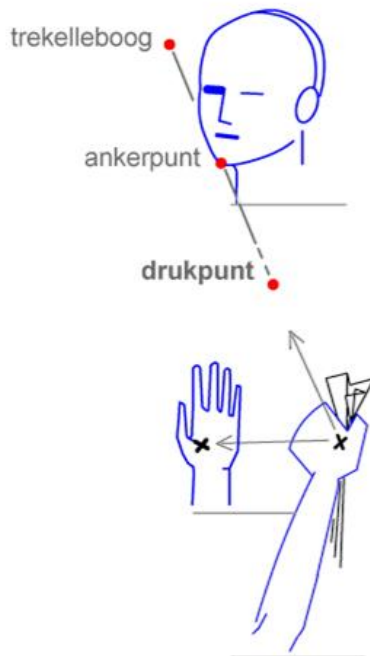


NB: De **hoogte** van de **trekelleboog** is tussen de schouder en de oorlel.

## 2. DRUKPUNT KIJKEN, ANKEREN

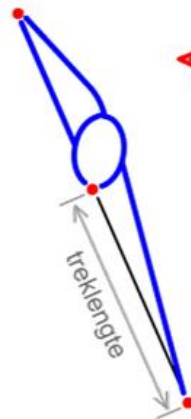
### KIJKEN:

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



### ADEM:

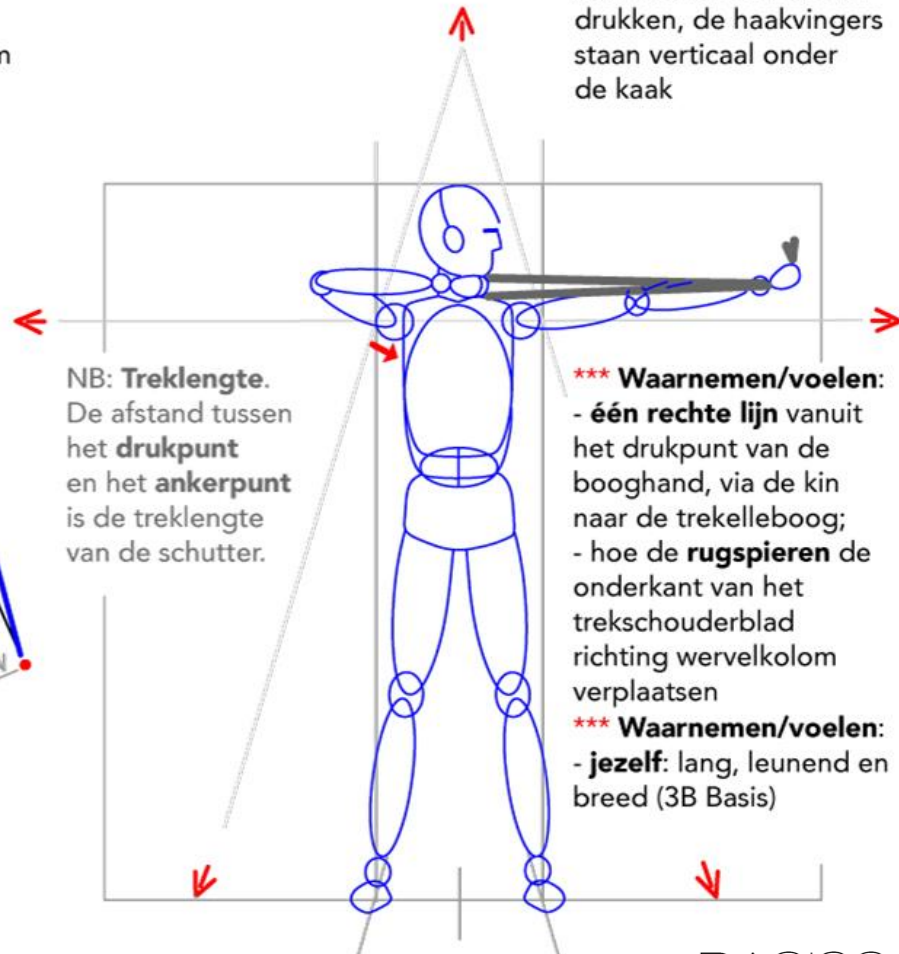
- op de helft van het **uitademen** even de adem **inhouden**



NB: **Treklengte.** De afstand tussen het **drukpunt** en het **ankerpunt** is de treklengte van de schutter.

### ANKEREN:

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



### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- **één rechte lijn** vanuit het drukpunt van de booghand, via de kin naar de trekelleboog;  
- hoe de **rugspieren** de onderkant van het trekschouderblad richting wervelkolom verplaatsen

### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- **jezelf**: lang, leunend en breed (3B Basis)

# 3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEGEVEN

## KIJKEN:

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

## DOORBEGEVEN/LOSSEN:

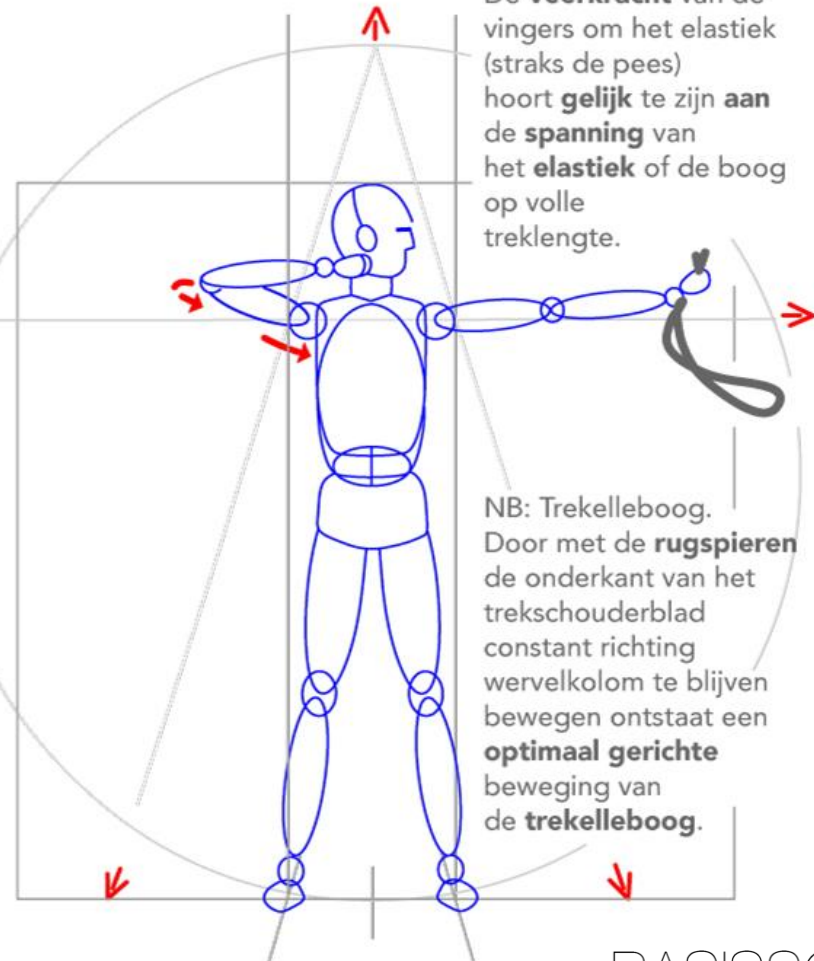
- het **trekschouderblad** trekt via de trekelleboog de **haakvingers** (in het ankerpunt) van het elastiek **los**

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.



## 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 trek lengte.



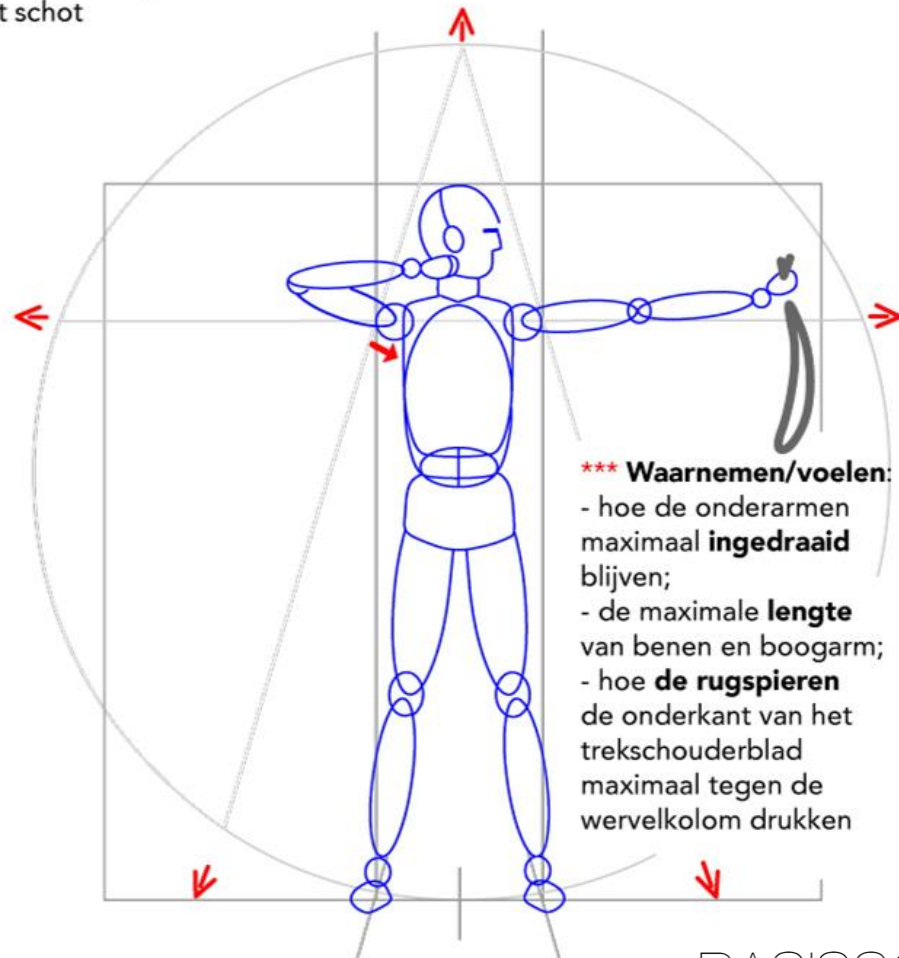
# 4. NA HET LOSSEN – BLIJVEN STAAN

## 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:

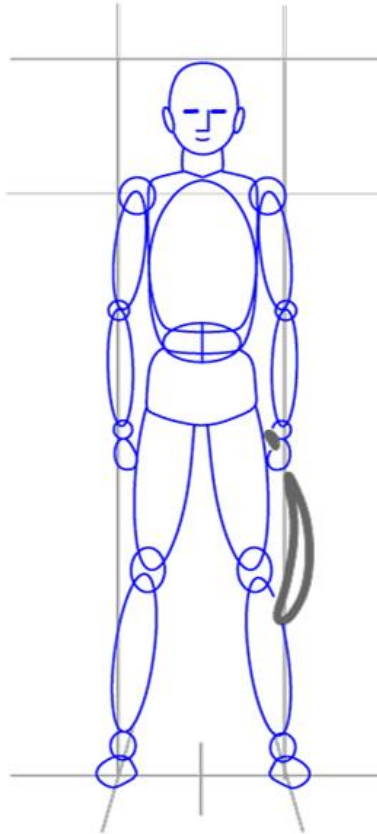
- de **ademhaling**

## 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

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

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

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

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

## 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:

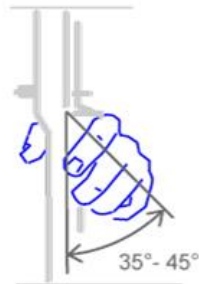
- **vingersling** om duim en wijsvinger;
- **voeten** schouderbreed;
- **pijl** op de oplegger en op de pees; de indexveer wijst naar buiten;
- **haakvingers** om de pees met de wijsvinger boven de pijl en de middelvinger en de ringvinger eronder (de middelvinger raakt **nooit** de pijl);
- **booghand**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

## \*\*\* Waarnemen/voelen:

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

## INDRAAIEN:

- **beide onderarmen**



## STREKKEN:

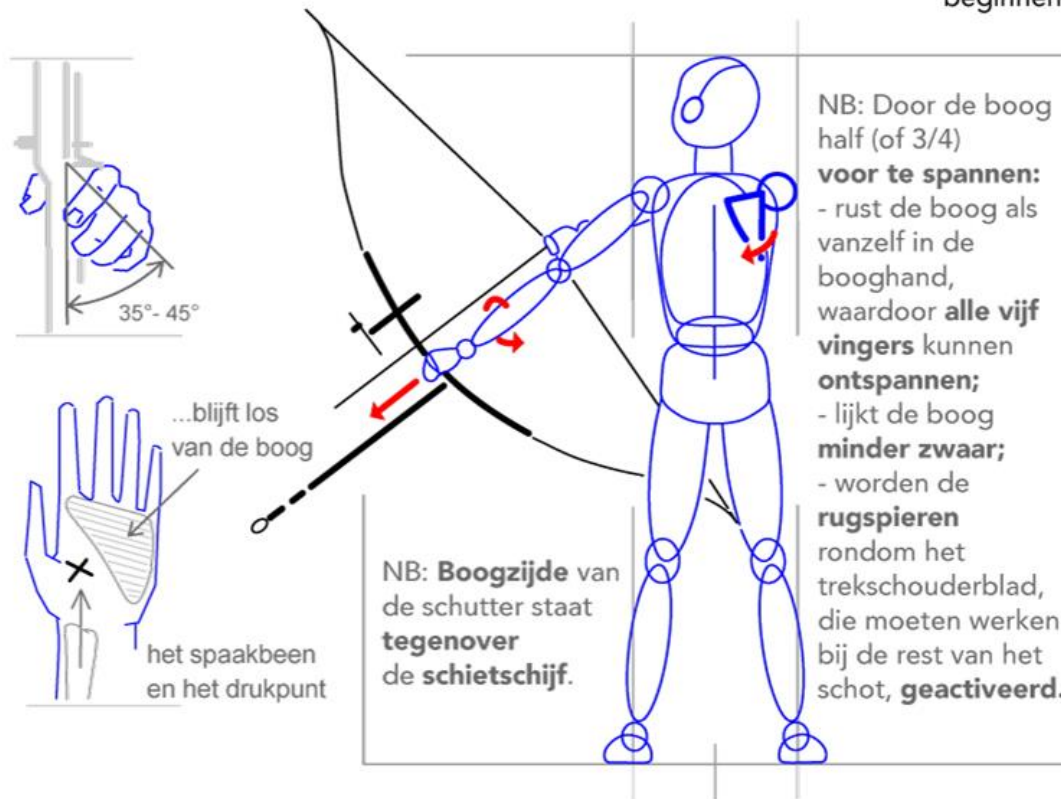
- **boogarm** vanuit de wervelkolom tot maximale lengte uitstrekken

## VOORSPANNEN:

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

## BEPALEN:

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



# 1. 3B BASIS - UITLIJNEN

## BENEN:

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

## BUIK:

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

## BOOGARM:

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

## HOOFD:

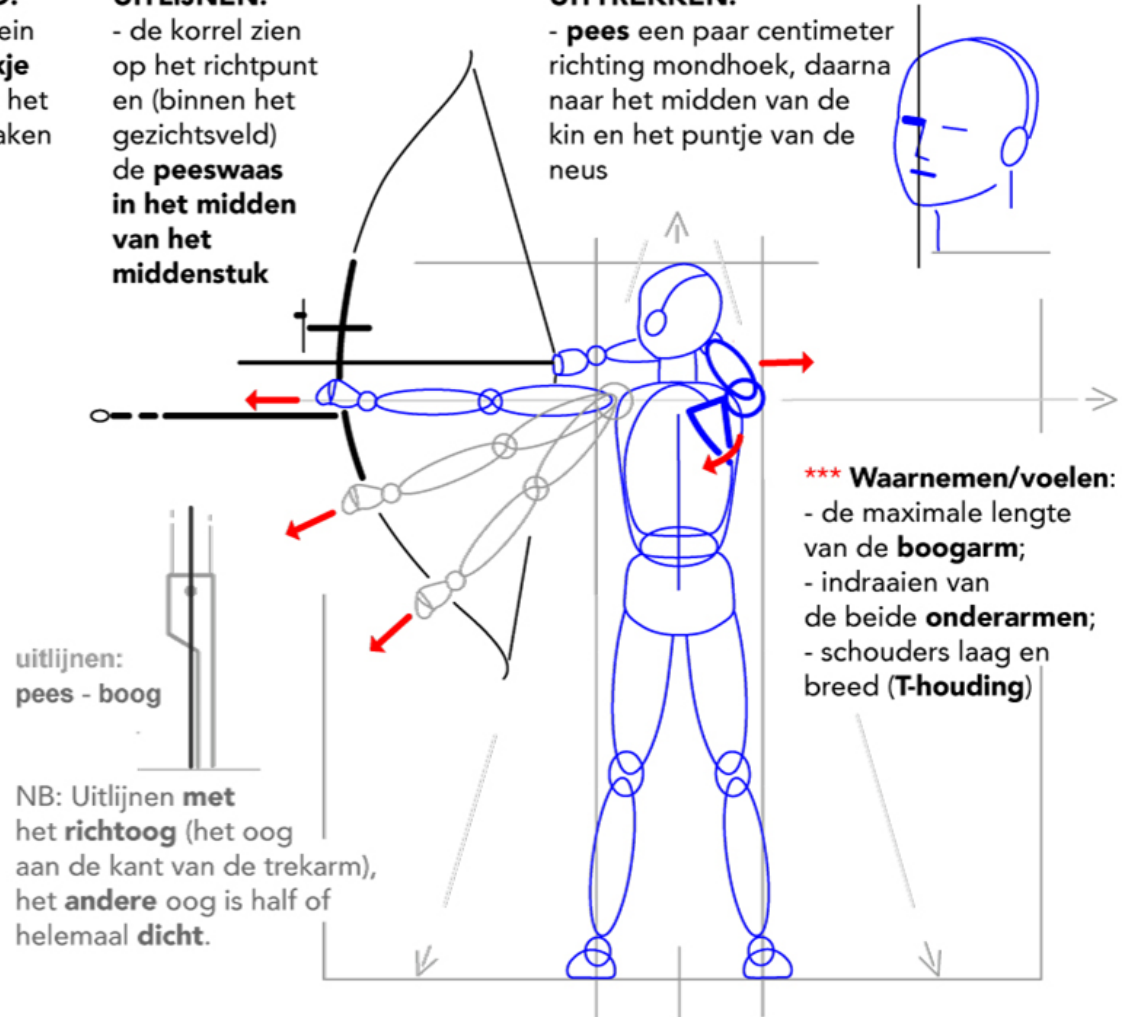
- een klein **'ja'-knikje** richting het doel maken

## UITLIJNEN:

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

## UITTREKKEN:

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



# 2. PIJLPUNT KIJKEN - ANKEREN

## ZIEN:

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

## DE ADEM:

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

## 2.1 (Beginner)

### PIJLPUNT KIJKEN:

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

## ANKEREN:

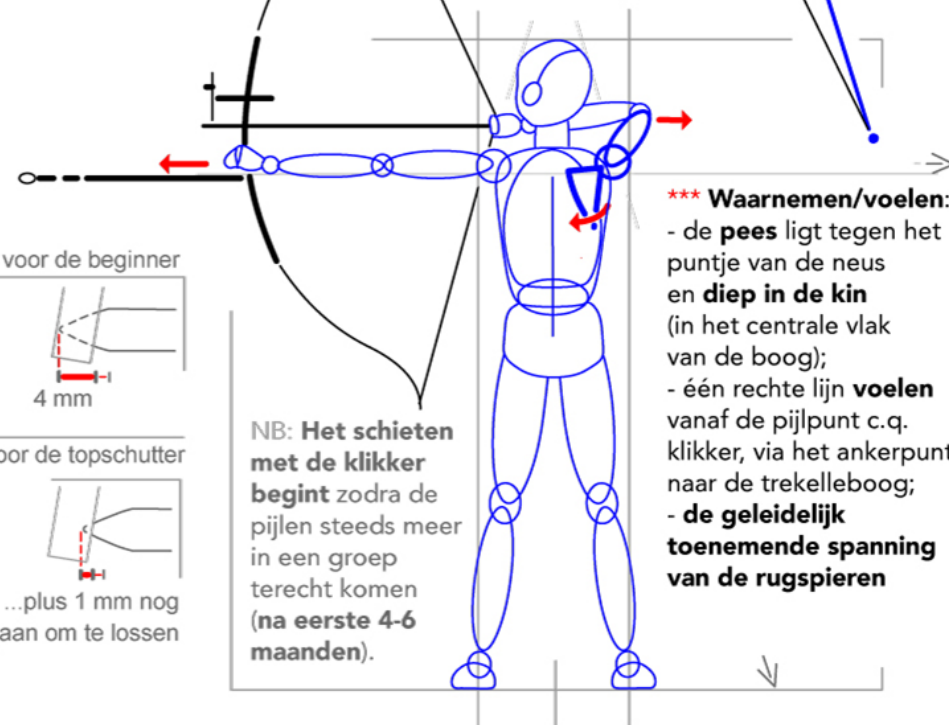
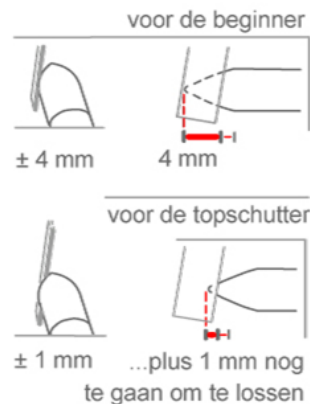
- in **één** (rechte) lijn vanaf de pijlpunt, via de pees in de kin naar de trekelleboog

## 2.2 (Gevorderde)

### KLIKKER KIJKEN:

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

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



# 3. KORREL KIJKEN - DOORBEWEGEN

## KIJKEN:

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

## \*\*\* Waarnemen/voelen:

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

## 3.2 (Gevorderde)

### DOORBEWEGEN/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'**)

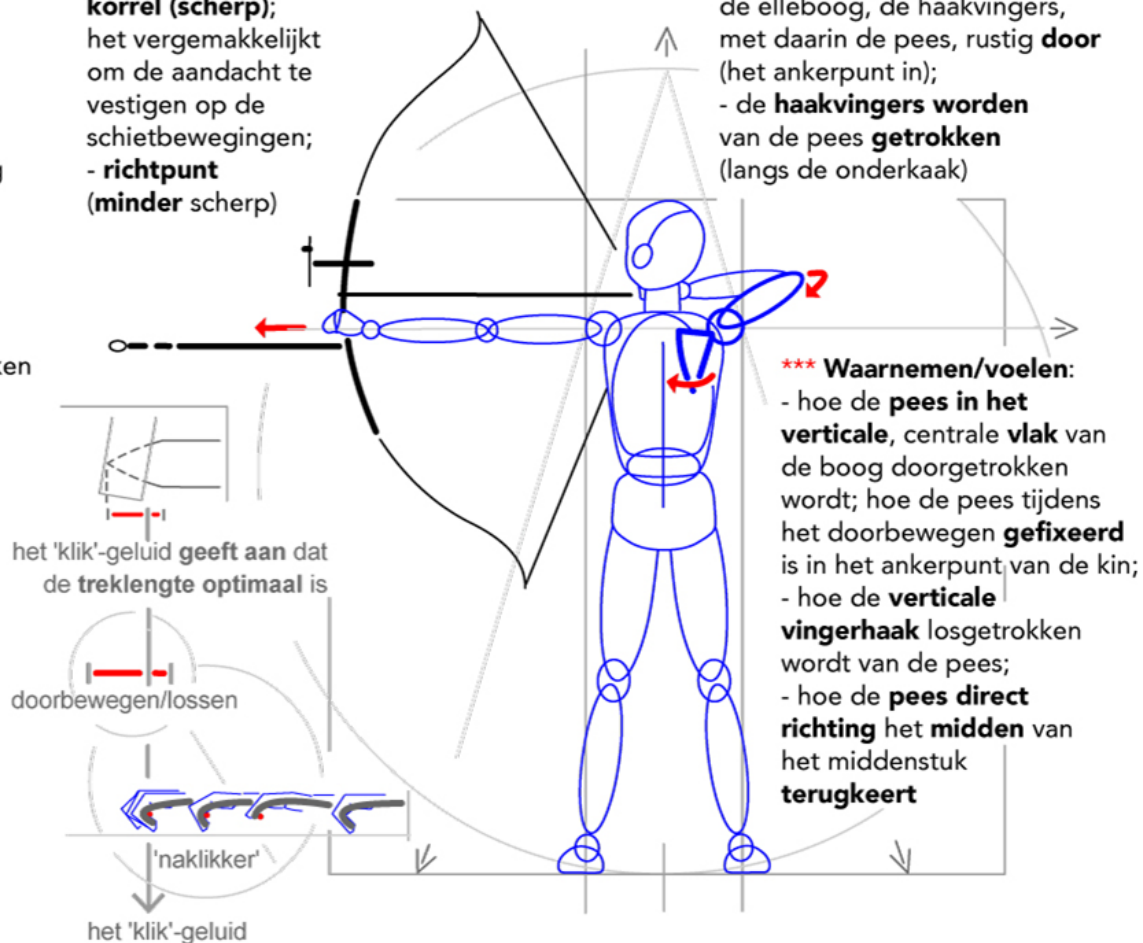
NB: Lossen.

Het doorbewegen vergroot de spanning van de boog terwijl er niets aan de spierspanning van de vingers verandert. Daardoor **wordt** de **greepdiepte** van de haakvingers **iets minder**

- nu kunnen ze makkelijk losgetrokken worden.

## ZIEN:

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



## 3.1 (Beginner)

### DOORBEWEGEN/LOSSEN:

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

## \*\*\* Waarnemen/voelen:

- 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 **terugkeert**

# 4. NA HET LOSSEN – BLIJVEN STAAN

## BLIJVEN STAAN:

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

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

## BOOG:

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

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

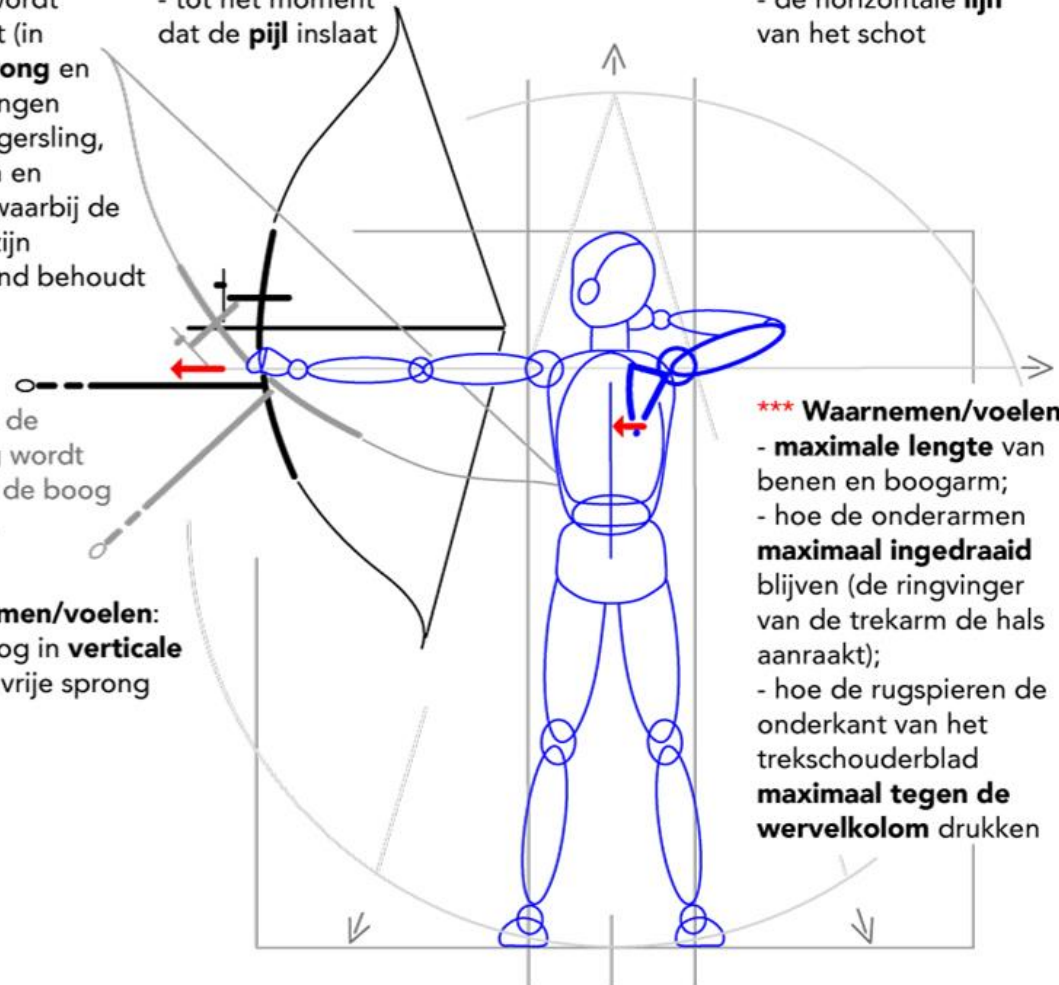
- \*\*\* **Waarnemen/voelen:**
  - hoe de boog in **verticale positie** een vrije sprong maakt

## WACHTEN:

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

## BELEVEN:

- de horizontale **lijn** van het schot



### \*\*\* Waarnemen/voelen:

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



# AFSLUITING

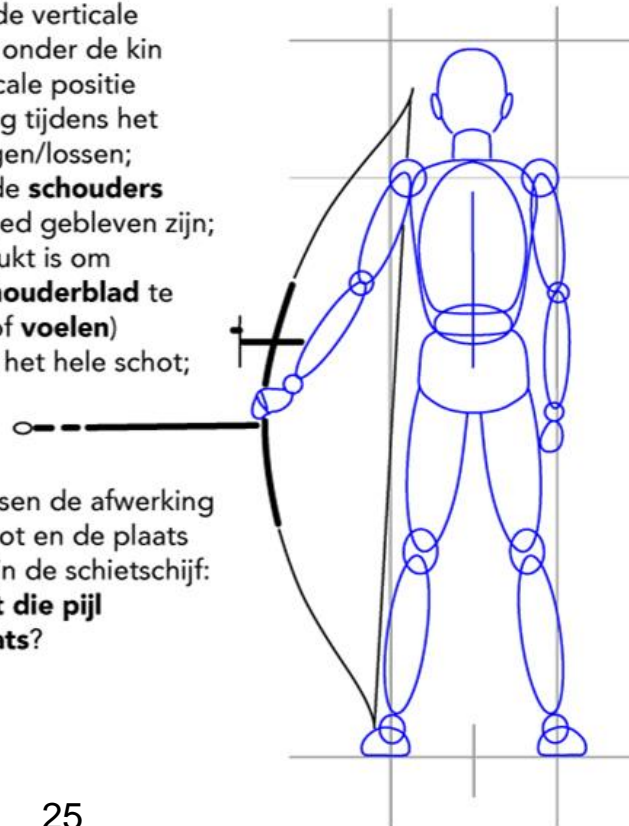
**HERSTELLEN:**  
- de **ademhaling**

**ONTSPANNEN:**  
- alle **spieren**

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

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

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



# OEFENEN VOOR WEDSTRIJDEN

**Oefenen voor wedstrijden:** Voorbereiding / 1. 3B basis – Uitlijnen / 2. **Klikker** kijken - Ankeren / 3. **Richtpunt** kijken - Doorbewegen / 4. Na het lossen - Blijven staan / Afsluiting.

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

**Begrippen:** beeld van het eigen bewegingspatroon • scoren vanuit het bewegingspatroon: juist bewegen - goed scoren • persoonlijk record - het beste middel voor het winnen of het tevreden zijn na een verlies.

**Materiaal:** boog • pijlen • tab • vingersling • boogarmbeschermer • borstbeschermer. **Afstand:** 18 m (officiële afstand van de Europese en Wereld Indoor Kampioenschappen).

# VOORBEREIDING

## POSITIONEREN:

- **vingersling** (hoog om de wijsvinger);
- **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:

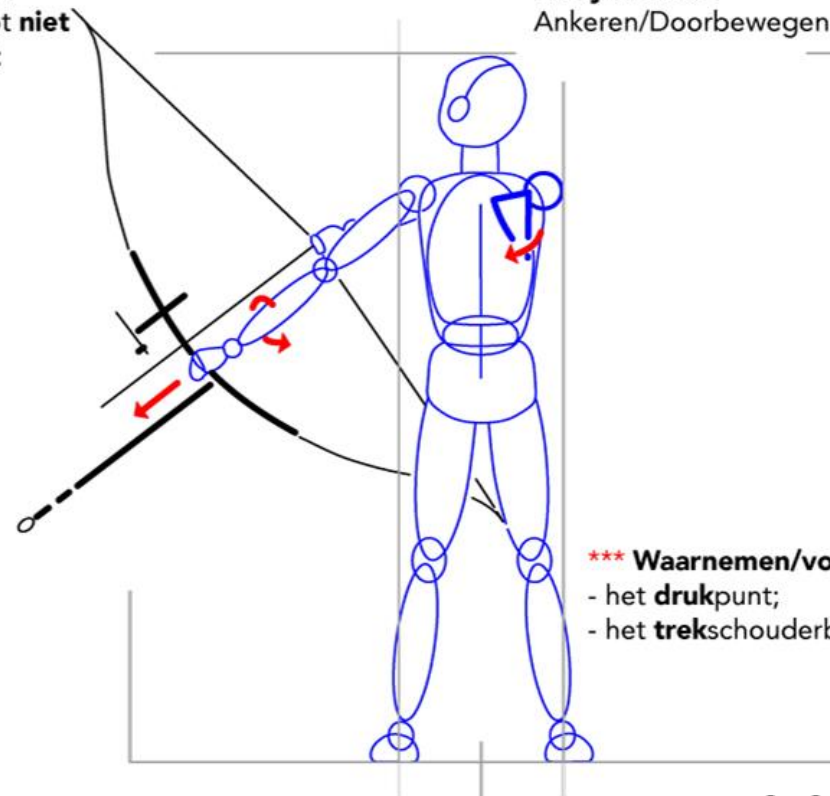
- **boogarm** vanuit de wervelkolom tot maximale lengte zodat het **boogschouderblad** tijdens het hele schot **niet beweegt**

## 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**.

### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- het **drukpunt**;
- het **trekschouderblad**

# 1. 3B BASIS - UITLIJNEN

## BENEN:

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

## BUIK:

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

## BOOGARM:

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

## HOOFD:

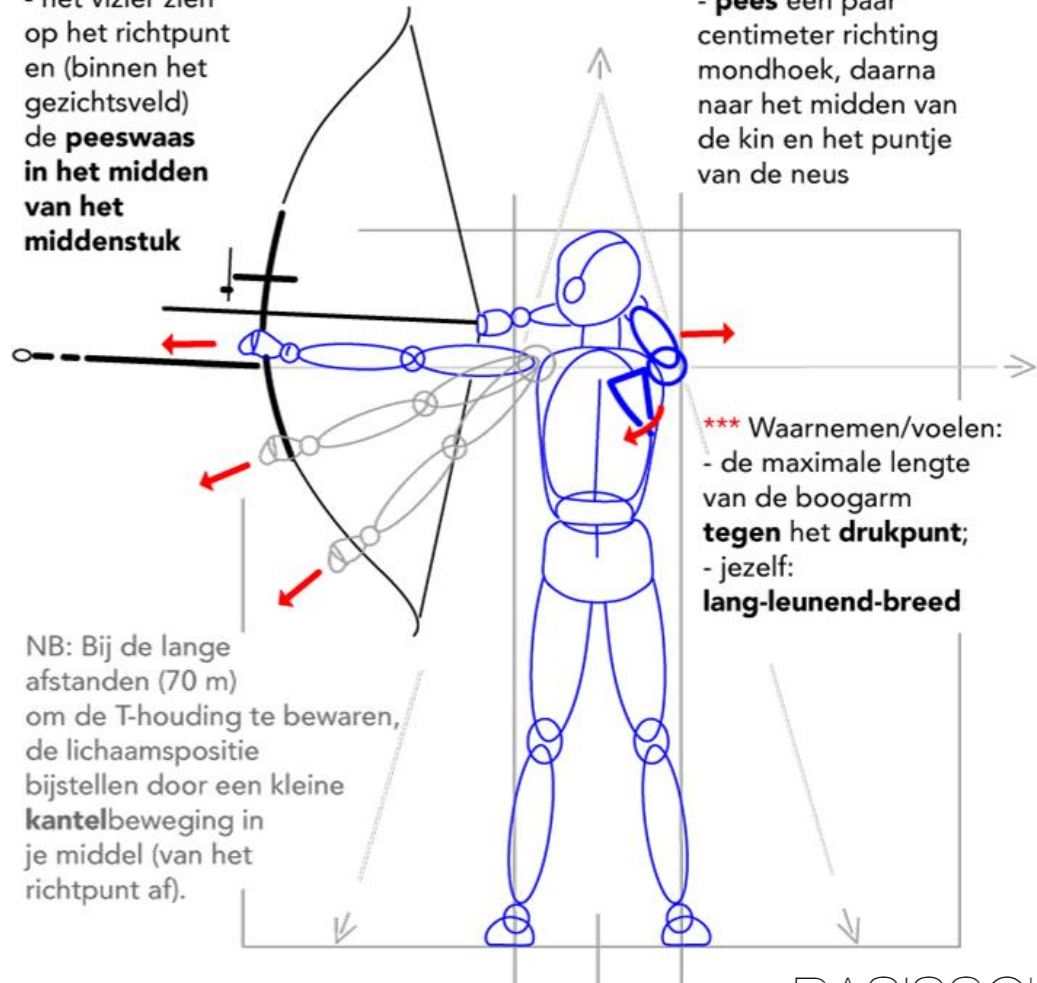
- een klein 'ja'-knikje richting het doel maken

## UITLIJNEN:

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

## UITTREKKEN:

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



# 2. KLIKKER KIJKEN - ANKEREN

## ZIEN:

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

## DE ADEM:

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

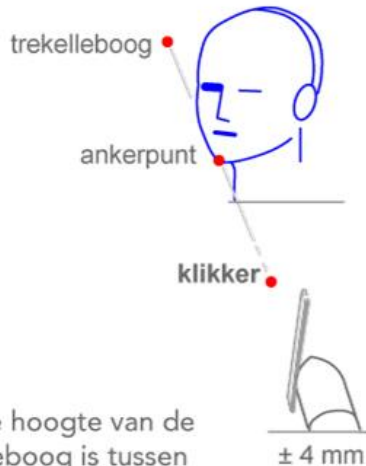
## KLIKKER KIJKEN:

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

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

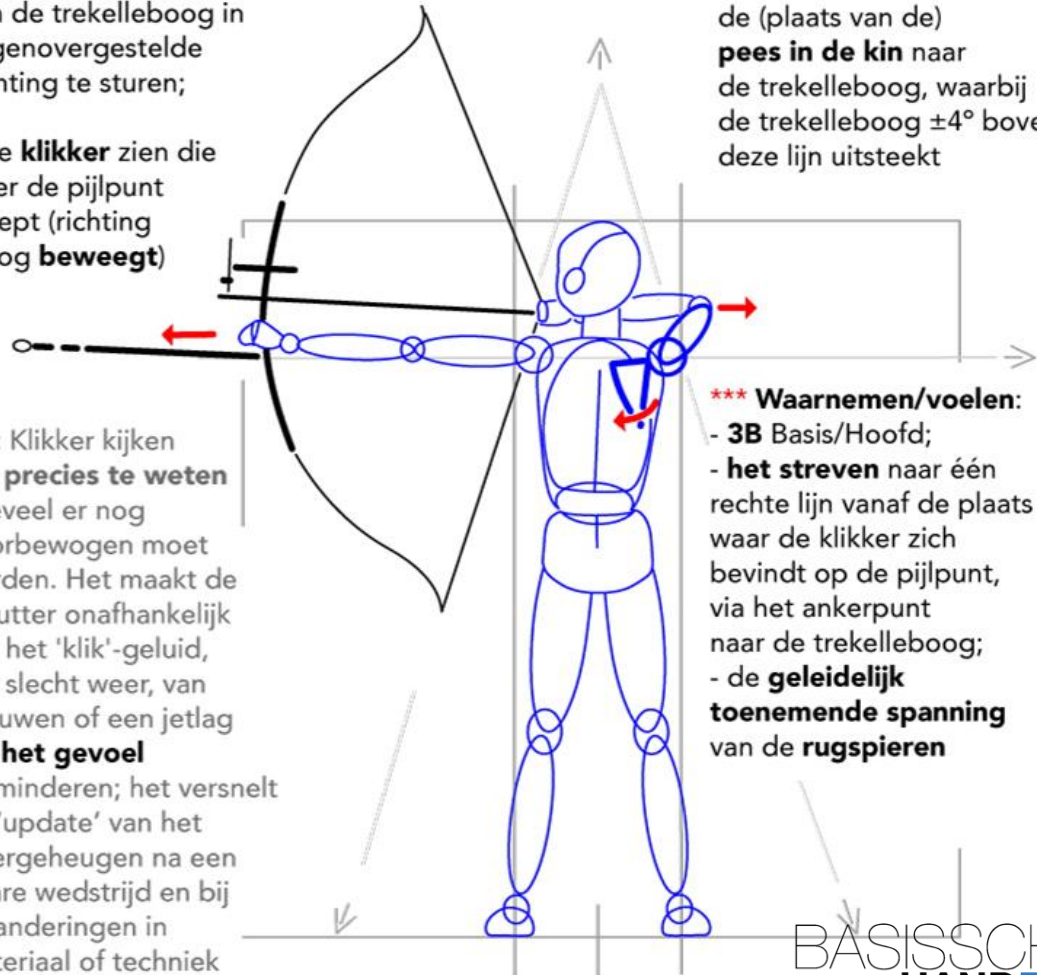
## ANKEREN:

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



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

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



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

# 3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEBEWEGEN

## KIJKEN:

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

## \*\*\* Waarnemen/voelen:

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

NB: Constante

**spierspanning** van de haakvingers tijdens het doorbewegen houdt de pees tot het eind goed gefixeerd op het ankerpunt.

Constante spierspanning van de **haakvingers** wordt bereikt door bewuste training van de treklenge (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.

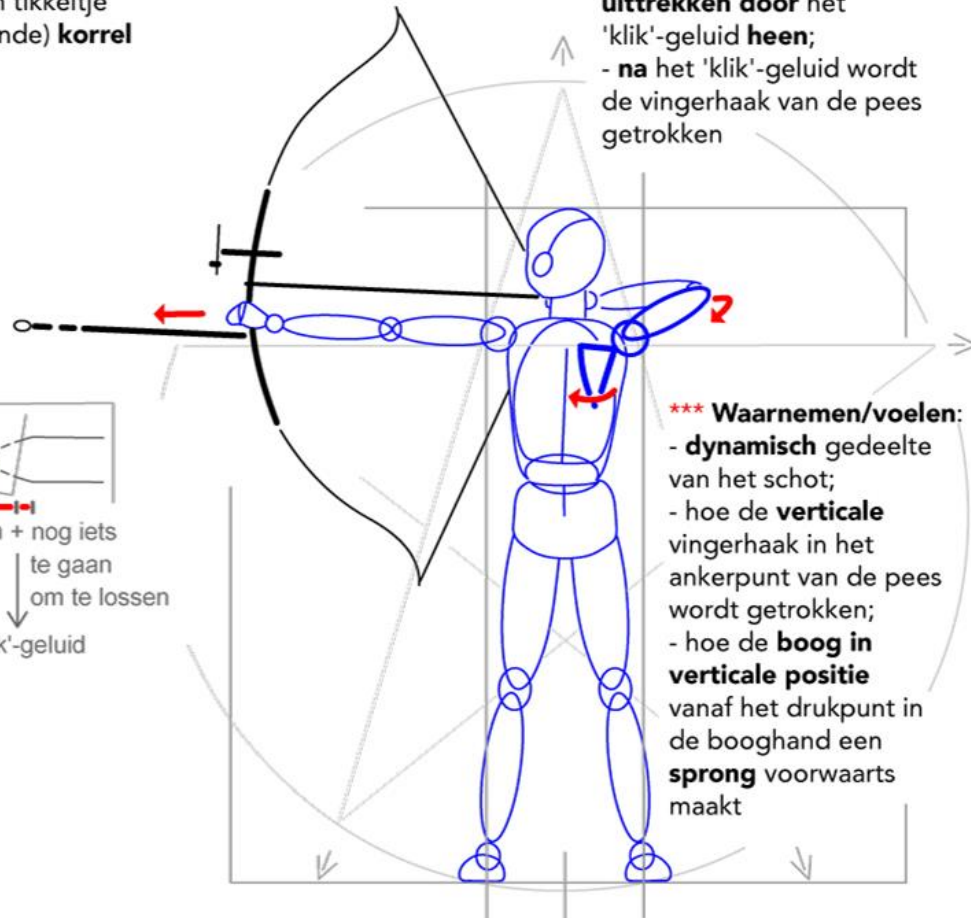
## ZIEN:

- **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



## \*\*\* Waarnemen/voelen:

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

# 4. NA HET LOSSEN – BLIJVEN STAAN

## BLIJVEN STAAN:

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

## BOOG:

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

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

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

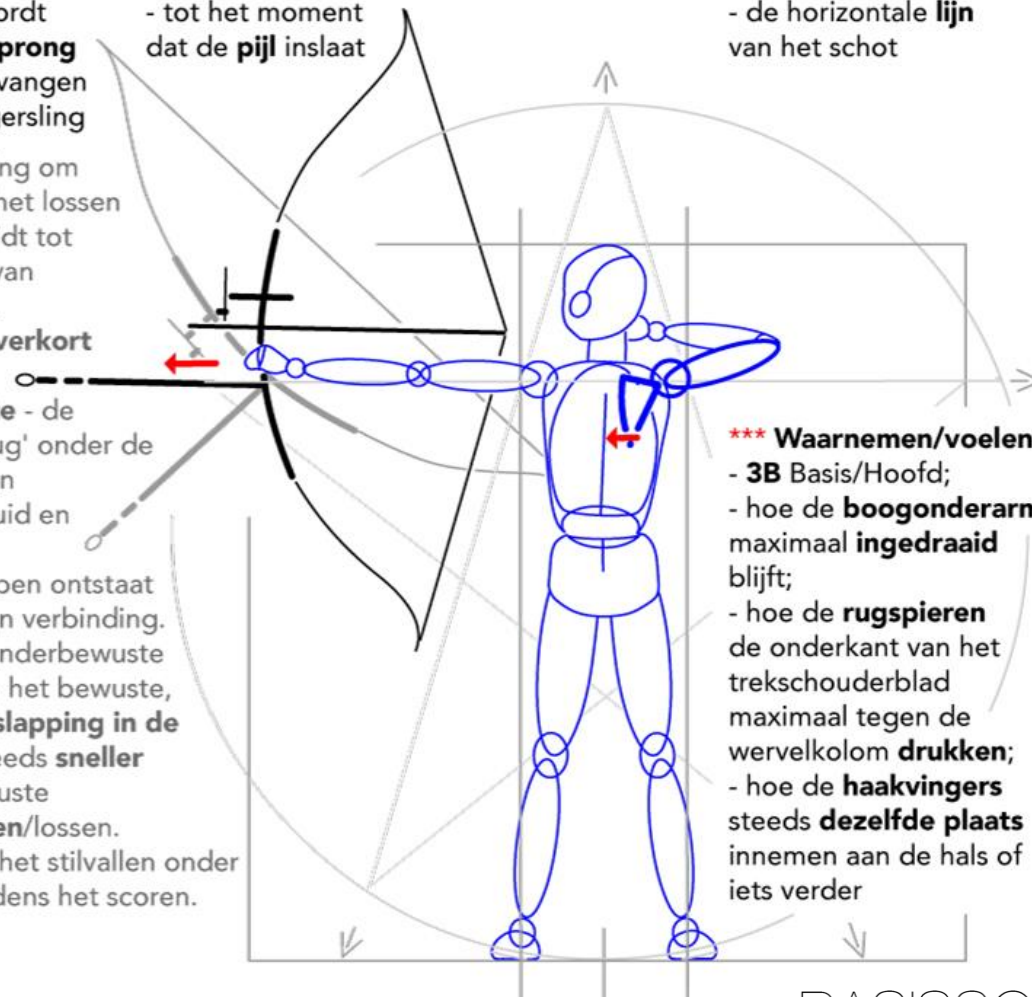
het booggrijpen ontstaat onbewust een verbinding. Omdat het onderbewuste sneller is dan het bewuste, komt de **verslapping in de boogarm** steeds **sneller dan** het bewuste **doorbewegen/lossen**. Het leidt tot het stilvallen onder de klikker tijdens het scoren.

## WACHTEN:

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

## BELEVEN:

- de horizontale **lijn** van het schot



### \*\*\* Waarnemen/voelen:

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

# AFSLUITING

## HERSTELLEN:

- de **ademhaling**

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

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

## ONTSPANNEN:

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

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

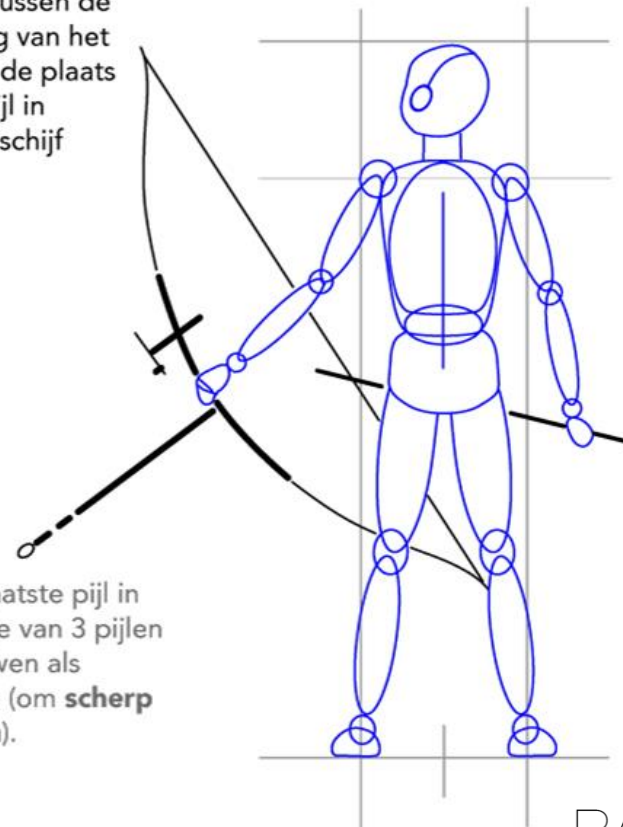
## ANALYSEREN:

- 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







**Lotto.**<sup>®</sup>

**Nederlandse Handboogbond**

Sportlaan 18A, Postbus 10101, 5240 GA Rosmalen  
T: +31(0)73-521 01 01, [info@handboogsport.nl](mailto:info@handboogsport.nl)