

## Inhoudsopgave

Inleiding - SHS GERONIMO .....	2
Hoofdstuk I - HET MATERIAAL .....	3
Hoofdstuk II - DE VEILIGHEID.....	10
Hoofdstuk III - DE JUISTE HOUDING .....	11
Hoofdstuk IV- HET SCHIETEN .....	14
Hoofdstuk V - DE TIEN STAPPEN .....	15
Hoofdstuk VI - WARMING-UP .....	18
Hoofdstuk VII - HUISREGELS .....	21
Hoofdstuk VIII - WEDSTRIJDEN.....	22
Lesplan .....	23
Tips.....	25

Copywrite Geronimo  
Dit cursusboek is samengesteld door de werkgroep:  
Française Weijters, Fred Visser, Marcel Sukking, Jeffry Maagdenberg,  
Jan van Loo en Marco van den Raadt  
Bron vermelding:: Cursusboek Trainer A, Handboek trainersorg.  
Platform en Boogschieten cursus door H Repping  
Illustratie Peter de Wilde  
Uitgebracht mei '04

## Inleiding - SHS GERONIMO

### Een vogelvlucht

De 'Seyster Handboog Schutterij Geronimo' werd opgericht op 10 juli 1981 te Zeist. De vereniging is genoemd naar de laatste chieft van de Apache Indianen, Geronimo (1829-1909) die zijn volk verdedigde tegen het VS leger.

De eerste schietinstructies werden gegeven op een akker in de gemeente Zeist, in de zomer van 1981.

Voor het winterseizoen hadden we de luxe van een overdekte hal van GERO en daar is het voor Geronimo echt begonnen met de aanwas van nieuwe leden. De GERO-hal was echter tijdelijk daar er geen verwarming was en gesloopt zou worden.

Na deze periode zijn we ook wedstrijden gaan bezoeken, waarbij er veel werd bijgeleerd volgens de trial en error methode.

Ons volgend onderkomen werd het voormalig zwembad Mooi Zeist: Hier hebben we twee seizoenen doorgebracht winter en zomer.

Tijdens deze periode werden er veel FITA wedstrijden verschoten door een aantal leden, op jacht naar de FITA-sterren.

In 1983 kregen we een onderkomen bij het bisonpark voor de winter en is ook een begin gemaakt met de regio wedstrijden waar we enkele teams voor inschreven.

Tijdens het zomerseizoen zijn hebben we onze eerste FITA ster wedstrijd georganiseerd met vlaggetjes en fluit. Hiervoor leenden we nog materialen van een bevriende vereniging en met deze vereniging hebben we heel lang samen gewerkt op het gebied van doelpakken voor de toernooien.

Vanaf deze periode zijn we doorgedaan met het organiseren en schieten van wedstrijden zoals short metric, fields en indoorwedstrijden.

In de periode van 1985 tot 1987 hebben we gezamenlijk onderkomen gehad met de jeugdvereniging. Uit die periode zijn een aantal leden, die nog steeds lid zijn van onze vereniging en actief wedstrijden schieten.

Op het gebied van schiettechnische- en reglementen kennis werden in deze tijd weer bakens verzet daar er leden van onze vereniging trainers, scheidsrechters en wedstrijdleiders cursussen gingen volgen.

Tegenwoordig hebben we een scheidsrechter, diverse wedstrijdleiders en trainers A in de vereniging.

Vanaf 1987 tot 1999 waren we gehuisvest aan de Choisyweg en vanaf september 2000 hebben we een nieuwe locatie aan de Kroostweg 58. Tevens hebben we een buitenterrein waar de geoefende schutter zelfstandig kan schieten ter voorbereiding van de buitenwedstrijden waarbij vooral het veldschieten een voorname rol heeft.

Vanaf april tot en met september is er constante groep leden op de binnen- en buitenlandse wedstrijden te vinden en uiteraard bij onze eigen veldwedstrijd. In oktober begint het winterseizoen waar we ons concentreren op het bijschaven van de techniek en dit enigszins in de praktijk brengen bij de indoorwedstrijden met als hoogtepunten onze eigen indoor wedstrijden, de regio wedstrijden en het NK indoor.

# Hoofdstuk I - HET MATERIAAL

## BOOGONDERDELEN

### Een handboog bestaat uit:

Een middenstuk met greep en boogvenster met pijlsteun. De boven- en onderwerparm met tip (uiteinde). Beide werparm zijn niet onderling wisselbaar i.v.m. een verschil in treksterkte.

De pees met peesogen, eind- en middenwikkelingen (serving) en een nokpunt.

Het vizier met verstelinrichting en eventueel voorbouw.

De stabilisatie, mogelijk bestaande uit boven- en onderwerparmstabilisatoren, mono- of middenstabilisator eventueel met v-bar en zijstabilisatoren.

## BOOGSOORTEN

In de handboogsport kennen wij drie soorten bogen:

### De *recurve boog*

Dit is de meest gangbare boog. Hierbij zijn de tips naar voren (van de schutter af) gebogen. Deze bogen kunnen wij weer onderscheiden in: De eendelige boog (deze bestaat uit een stuk) De driedelige boog (middenstuk en twee werparmen).

### De *compoundboog*

Deze boog werkt met het "blok en takel" principe waarbij door excentrische ophanging van katrollen een halvering van de trekkracht optreedt nabij het ankerpunt.

De *kale boog (Bare Bow)* Het is een recurve boog zonder vizier en stabilisatie

## HET MATERIAAL WAARVAN EEN BOOG IS GEMAAKT

De Recurve en Compound bogen zijn gemaakt uit:

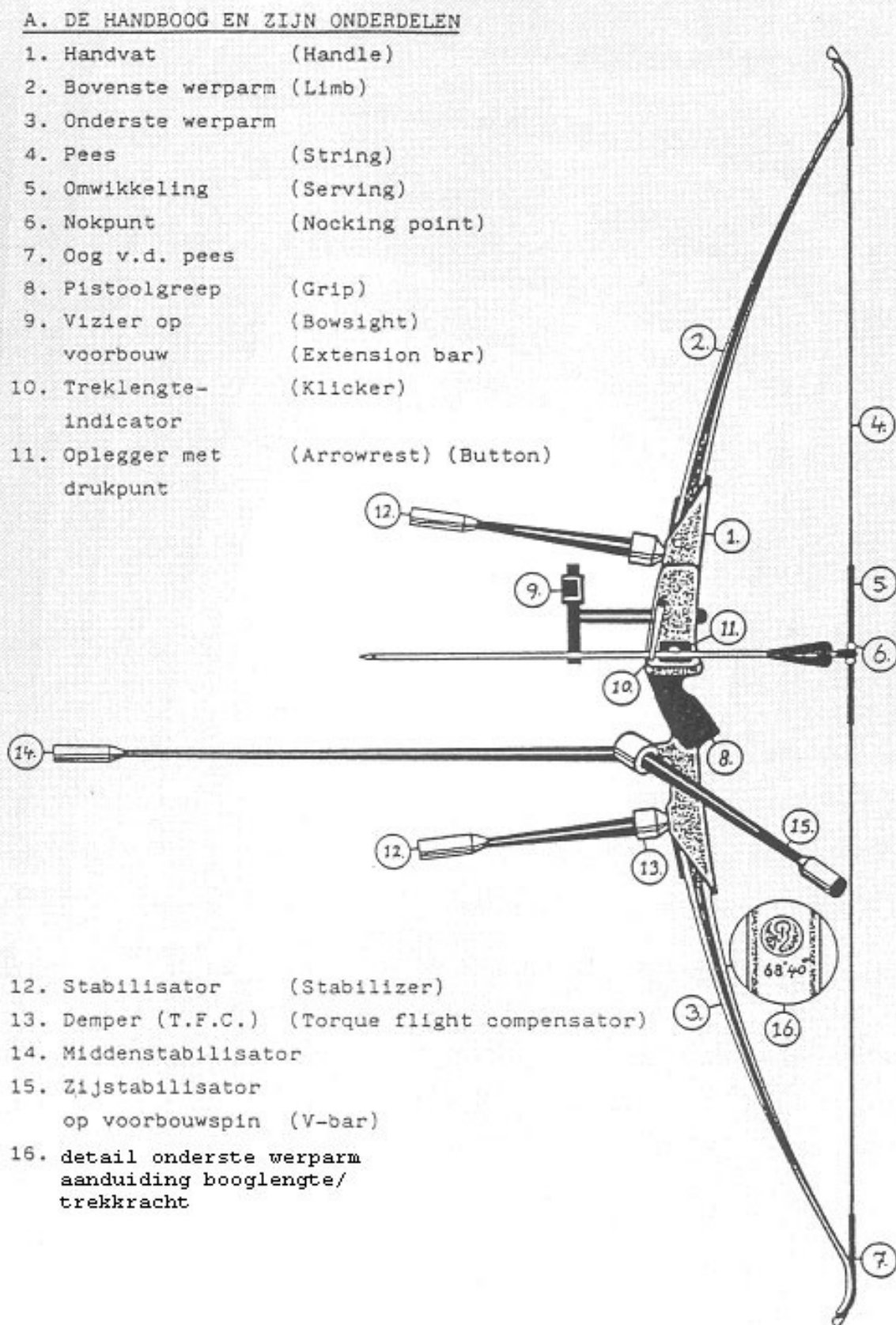
MIDDENSTUK	WERPARMEN
Hout	Hout
Staal	Staal
Aluminium	Glasvezel
Magnesium	Carbonvezel
	Keramiek

## TREKLENGTE/ BOOGLENGTE VAN DE BOOG

De trek lengte (minimale pijl lengte) is de afstand van de voorkant van de boog tot het punt waar men ankert. Ze is afhankelijk van de armlengte en de plaats waar men ankert (gemiddeld ongeveer 28"). Hoe groter de trek lengte des te scherper (kleiner) wordt de peeshoek. Bij een te kleine peeshoek heeft men een grotere boog nodig. Dit wordt weergegeven in de onderstaande tabel.

TABEL TREKLENGTE/BOOGLENGTE		TABEL PEESHOOGTE	
TREKLENGTE	BOOGLENGTE	BOOGLENGTE	PEESHOOGTE
24" -26" (61-66 cm)	64" (163 cm)	64"	20.5-21.5 cm
26" -28" (66-71 cm)	66" (168 cm)	66"	21.5-22.5 cm
28" - 30" (71-76 cm)	68" (173 cm)	68"	22.0-23.0 cm
30" - 32" (76- 81 cm)	70" (178 cm)	70"	22.5-23.5 cm
>32" (>81 cm)	71" (180,5 cm)	71"	23.0-24.0 cm

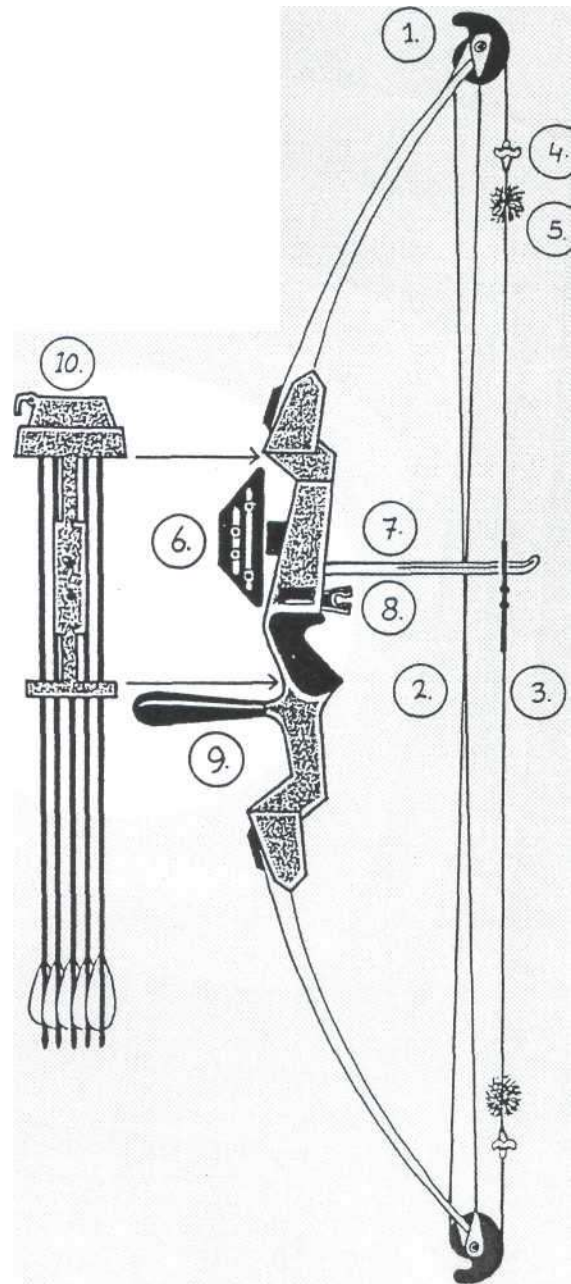
## De Handboog en zijn onderdelen



## De Compound boog en zijn toebehoren

### B. DE COMPOUNDBOOG EN ZIJN ONDERDELEN

1. Excentrische (geprogrammeerde) katrollen
2. Kabels
3. Pees
4. Ankerhaken
5. Peesgeluid-dempers
6. Jachtvizier
7. Kabelbeschermer
8. Pijlhouder
9. Korte stabilisator
10. Jacht-pijlenkoker



## TREKGEWICHT

Het trekgewicht wordt gemeten op 28" vanaf de achterkant van de boog. Het trekgewicht van een boog staat op de onderste werparm in lbs (#) 1 lbs (engelse pond) = 0,454 kg.

Voorbeeld :

30" 28# op de werparm 30 pound trekgewicht bij een trekafstand van 28 inches.

Een acceptabel trekgewicht zal voor dames gemiddeld liggen op 34 pound en voor heren op 40 pound. Let op: dit zijn berekende trekgewichten (verhouding trek lengte/ trekgewicht).

Bij jeugd houden wij rekening met de groei van het kind en zullen niet te gauw kiezen voor een hoog trekgewicht (vergroeiingen).

TABEL ADVIES TREKGEWICHT JEUGD	
LEEFTIJD	TREKGEWICHT
Tot 10 jaar	Max18 lbs
10-13 jaar	18-24 lbs
13-16 jaar	24-30 lbs
16 jaar en ouder	als volwassene

## De Pijl

De pijl bestaat uit de volgende onderdelen;

de schacht, deze kan van de volgende materialen gemaakt zijn: hout, glasvezel aluminium of carbon.

De punt, deze is van staal gemaakt

De nok is van plastic gemaakt

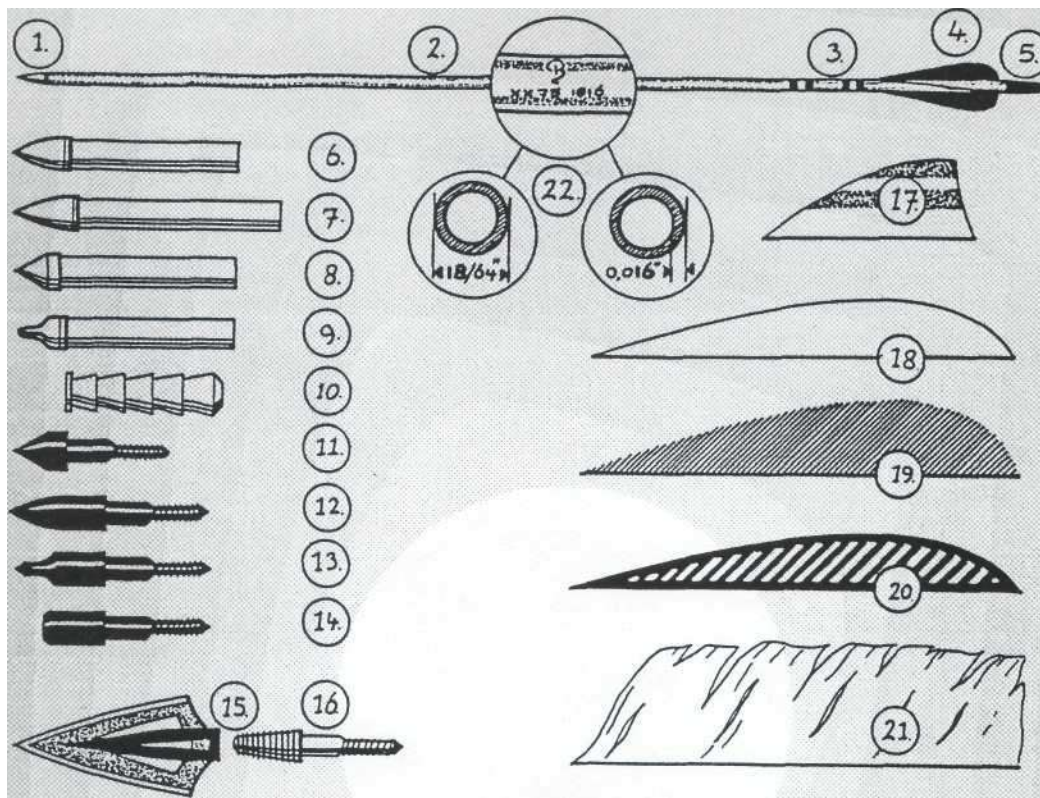
De veren zijn in het algemeen van plastic gemaakt.

De lengte van de pijl wordt bepaald door de trek lengte, dit is eigenlijk de lengte van boogschutters arm. De lengte mag nooit zo kort zijn dat bij het uittrekken de punt achter de steun valt.

## C. DE PIJL EN ZIJN TOEBEHOREN

- |                           |                                  |                           |
|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1. Punt                   | 8. Conische punt                 | 15. Jachtpunt (Broadhead) |
| 2. Schacht                | 9. Klicka punt                   | 16. Broadhead-adapter     |
| 3. Merkteken              | 10. Insteek-schroef buis(insert) | 17. Haaienvin fletch      |
| 4. Veren                  | 11. Verwisselbare conische punt  | 18. Plastic fletch        |
| 5. Nok                    | 12. Verwisselbare kogelpunt      | 19. Natuur Veren          |
| 6. Lichte kogelpunt (.7%) | 13. Verwisselbare veldpunt       | 20. Featherfletch         |
| 7. Zware kogelpunt (9%)   | 14. Verwisselbare stompe punt    | 21. Flu – Flu             |
22. Aanduidingen voor:

- a. Hardheidsgraad v.d. schacht; b. Schachtdiameter  
c, Wanddikte (a. XX 75/ b. 18/ c. 16)



## DE UITRUSTING

Onder de uitrusting verstaan wij datgene wat niet aan de boog of de pijlen vastzit, doch datgene wat aan de schutter vastzit. De uitrusting kan dienen ter bescherming van de schutter, of om het de schutter gemakkelijker maken.

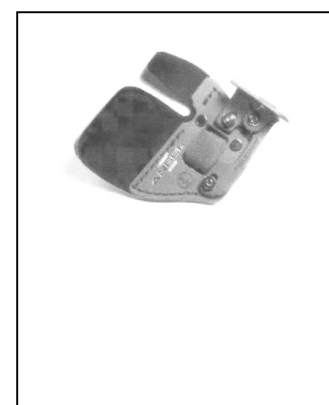
### De armbeschermer

De armbeschermer dient om het aanslaan van de pees op de onderarm op te vangen. Hij beschermt de arm of de kleding die om de arm zit. Er zijn veel uitvoeringen in vorm en materiaal. Belangrijk is dat de armbeschermer stevig is. Bij voorkeur dienen een aantal metalen strips in verwerkt te zijn.



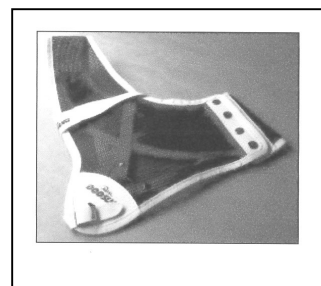
### De vingertab

De vingertab dient er voor ter bescherming van de vingers van de trekhand. Tevens vergemakkelijkt de vingertab het lossen en kan een hulpmiddel zijn bij het ankeren (ankertabs). Ook hier zijn vele uitvoeringen en modellen. Bij de aanschaf moet men letten op de volgende punten: het leer dient soepel te zijn en uit twee lagen leer te bestaan, met ertussen een laag vilt. De tab moet de juiste maat hebben (afhankelijk van de grootte van de hand)



### De borstbeschermer

De borstbeschermer is een lap leer of nylon dat de borst en de kleding beschermt. Schutters die geen peesvrijheid hebben op de borst en vooral dames zullen deze borstbeschermer altijd nodig hebben om een schot niet nadelig te beïnvloeden. Ook de borstbeschermer kent vele uitvoeringen en modellen.



### De boogriem (sling)

De boogriem dient om de boog op te vangen na het lossen, zodat de boog niet uit de hand van de schutter kan vallen. Er zijn een drietal uitvoeringen:

- de boogriem welke om de boog bevestigd is en de hand daar door moet worden gestoken.
- de polsriem, welke om de pols bevestigd wordt en een koordje om de boog en ingehaakt in de polsriem de functie waarborgt.
- de vingerriem, welke om de wijsvinger en de duim van de booghand gestoken wordt.

De keuze is een kwestie van smaak. Bij elke model dient men er op te letten dat zij niet afknellen.

### Het spankoord

Het VEILIGSTE middel om de boog te spannen, voor zowel de schutter en de boog (het enige toegestaan!). Het is een koord met aan een zijde een leren schoen en aan de andere zijde een open lus met een stukje leer. De open lus legt men om de bovenwerparm, en de schoen op de tip van de onderwerparm. De schoen houdt de peeslus in de inkeping. Zet de voet op de koord een trek aan de greep de boog omhoog. De pees laat zich gemakkelijk op de boog spannen.

Is de pees opgespannen, dan betekent dit dat de werparm onder spanning staan. Controleer nu of de ogen van de pees goed in de inkeping en de groef liggen (veiligheid!) Zit het oog niet goed in de inkeping of de groef, dan kan de pees hier uit schieten en letsel aan de schutter veroorzaken. Doe deze controle buiten bereik van omstanders.

### De peeshaak

De peeshaak is een onmisbaar instrument. Men meet de peeshoogte mee en de nokpunt hoogte.

### De pijlenkoker

Dient om de pijlen gemakkelijk en veilig op te bergen. Er zijn uitvoeringen die men met een riem op de heup hangt, of in de kontzak van een broek steekt en uitvoeringen welke men in de grond steekt.

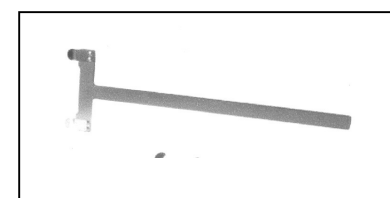
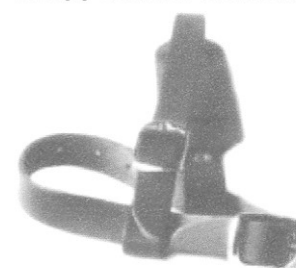
Arc Systeme Finger Sling



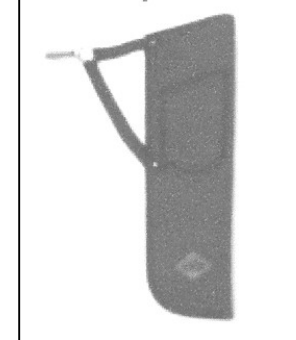
Totally adjustable, low cost comfort



Gumpy Leather Wrist Strap



Carter Dynamic Bow Quiver



**Kleding en schoeisel**

Belangrijk is ook de kleding en het schoeisel van de schutter.

De kleding moet nauwsluitend om het lichaam zitten en geen loshangende delen hebben (kleppen van borstzakjes, e.d.). Buiten, moeten ze bescherming bieden tegen wisselende weersomstandigheden. Snel en makkelijk omgewisseld kunnen worden.

Het schoeisel: normale stevige gym-, sport- of wandelschoenen. Geen open sandalen. Geen hoge hakken of zolen. De schoenen moeten een stabiele steun aan de voeten geven. Tevens is bij het langdurig schieten in de zon een hoofddeksel en zonnebril en/of zonneklep een groot gemak.

**Andere hulpmiddelen:**

- een boogsteun om de boog op te zetten
- een verrekijker voor de lange afstand (vergrotingsfactor 8-10 keer of meer)
- koffers en foedralen om boog en uitrusting in op te bergen en te vervoeren
- stoeltjes, windschermen, parasol, tent, enz. voor outdoor schieten (wedstrijden)

## Hoofdstuk II - DE VEILIGHEID

### Vorbereidingen

De schietbaan moet vrij van obstakels zijn.

Gebruik altijd een spankoord om de boog te spannen, (zie Uitrusting)

Gebruik altijd een tab en een armbeschermer

Gebruik altijd pijlen van voldoende lengte: bij het trekken opletten dat de pijl niet van de steun valt.

### Aan de schietlijn

De schutters moeten goed op de signalen letten, van de instructeurs of de groene en rode lichten voor en na de schietbeurten.

Alle leerlingenschutters moeten achter de schietlijn staan.

Wachten tot iedereen terug is achter de schietlijn.

### Het schieten

Pijl opzetten bij het signaal of licht. Let op dat de pijl tijdens het trekken van de pees steeds op het doel gericht is.

Tijdens het schieten medeschutters niet storen.

### Na het schieten

Na het schieten wachten tot iedereen klaar is of wachten op het signaal (of licht):

"pijlen halen". Gezamenlijk rustig naar de doelen lopen (niet rennen) en rustig weer terug.

### Pijlen trekken:

Altijd naast de pijl staan en kijken of er niemand achter staat.

Trek de pijlen met een hand, houdt met de andere hand het doelpak tegen zodat dit pak niet om kan vallen

### En nog meer

Niet meer dan 3 pijlen per beurt schieten

Nooit op persoon richten, ook **niet** zonder pijl!!

Geen alcohol gebruiken voor en tijdens het schieten.

## Hoofdstuk III - DE JUISTE HOUDING

### DE GLOBALE T- HOUDING

De schutter staat aan de schietlijn waarbij de linkerschouder naar het doel gekeerd is, als het een rechtse schutter is - een linkse schutter staat met de rechter schouder naar het doel gericht. Beide benen staan aan weerszijden van de schietlijn.(meet) Als de armen horizontaal gestrekt zijn, vormen deze met het lichaam een T. Als de schutter de boog met de linkerhand vasthoudt, dan is de boog gericht naar het doel. Bij het heffen van de boogarm dient de schouder van de boogarm naar achteren te staan. Hij vouwt de andere arm en zet zijn hand onder zijn kin. Ankeren met hand onder de kaak en met de pees op het puntje neus, kin of mondhoek. Draait de schutter zijn hoofd richting het doei, dan heeft hij globaal de juiste houding.

***Nu gaan wij opletten op de verticale en de horizontale stand die samen een T vormen.***

### 2. VERTICALE STAND

#### ***Voeten:***

*De* beide benen staan aan weerszijden van de schietlijn. (meet) De voeten staan een schouderbreedte uit elkaar, plat op de grond. Dit is de meest stabiele houding en niet vermoeiend.

- voel de grond met de hele voet; van tenen tot hakken. Stevig schoeisel, gym- of sportschoenen. Geen sandalen! **De voeten niet verplaatsen:** zo blijf de houding stabiel en heeft men meer kans om dezelfde houding terug te vinden tijdens het lossen van drie pijlen. -> Goede fundering en comfortabel!

#### ***Benen:***

recht en ontspannen

#### ***Knieën:***

niet door de knieën zakken, ook niet te gespannen, probeer zo ontspannen mogelijk te staan, ook tijdens het trekken van de pees.

#### ***Heupen:***

Door het aantrekken van de pees is er de neiging om naar links of naar rechts over te hellen, om een steunpunt te krijgen. Denk erom, het steunpunt moet hoger zitten: tussen de schouderbladen. Laat de heupen gelijkmatig stevig rusten op twee benen.

#### ***Borst-Hoofd:***

De houding van de romp en hoofd is mooi recht zodat ze samen met de benen en de heupen een mooie verticale lijn maken, kaarsrecht. Niet stijf, maar probeer zo ontspannen mogelijk te staan.

#### ***Armen:***

Deze hangen nu nog langs het lichaam, de *schouders* naar beneden.

Adem diep in en uit.

Probeer altijd dezelfde positie te vinden, de boog blijft dan in dezelfde stand en de pijlen blijven gegroepeerd. In deze stabiele stand is er evenwicht tussen alle spieren en ontstaat geen overbelasting van één groep spieren. Scheve stand en onbalans zijn de belangrijkste oorzaken voor blessures.

**NB. Een iets schuine stand kan gepaard gaan met goed schieten, maar geeft sneller vermoeidheid. Evenwichtige balans is langer vol te houden.**

### 3. HORIZONTALE STAND

#### **Kracht**

Voor het aantrekken van de pees is veel kracht nodig. Hoe zwaar is een boog, en hoeveel kracht kost het aanspannen van de boog? Hoe is de stand zodat deze kracht goed wordt ondersteund? Het punt waar de meeste spanning moet zijn, is tussen de schouderbladen.

#### **Beide armen strekken**

Trek de armen zo ver dat ze een geheel rechte, horizontale, lijn vormen. Niet te ver naar achter, ook niet gebogen naar voren. De *schouderbladen* komen dichtbij elkaar.

#### **Linker booghand**

De *vingers* ontspannen, iets naar beneden, niet knijpen aan de boog (gebruik een pols- of vingersling om te voorkomen dat de boog valt!) (zie Uitrusting: *de sling*)

#### **Linker boog arm: goed gedraaid, elleboog**

De neiging om de boogarm zo recht mogelijk te strekken is fout!

-bij het lossen zal de pees langs de arm komen en dat doet pijn!

De rechte lijn wordt gevormd door de arm zo te draaien dat de binnenkant van de elleboog naar beneden gedraaid is en niet naar de boog (oefenen tegen een muur!)

#### **Rechterarm:**

De rechterarm is gevouwen en dat is juist moeilijk om de juiste plaats te vinden, horizontaal

#### **Rechter elleboog**

zo ver mogelijk op schouderhoogte om de horizontale lijn te krijgen: bij het trekken gaat hij even omhoog, dan zorgen dat hij lager komt in dezelfde lijn als de schouders.

#### **Rechterhand**

Het ankerpunt van de tab moet een vaste plaats gaan zoeken op het kaakbeen als ankerpunt. Altijd hetzelfde vaste punt.

#### **Richten:**

Beginnende schutters leren schieten zonder vizier. Door het hoofd iets over de pijl laten buigen, kan de schutter over de pijl kijken. De schutter moet de punt van de pijl onder tegen het geel van het blazoen zien.

**Let op: de instructeur moet de pijl op het doel zien. De schutters niet met een vizier laten richten**

Trek totdat de schouderbladen zo dicht mogelijk tegen elkaar: het kost even kracht maar als de armen een rechte lijn vormen is het minder vermoeiend en kost het

minder inspanning. Als we vanuit de schouder spieren trekken, blijven de armen goed gestrekt! Denk aan de schouder van de boogarm: naar beneden. Altijd dezelfde trek lengte!

**Oefening:**

Twee personen naast elkaar en elkaar duwen met gestrekte armen (linkerarm van de ene tegen rechterarm van de andere): blijft zo stil mogelijk staan.

Twee personen tegenover elkaar armen naar voren, handen tegen elkaar, duwen, cirkels maken...

Neem een rubberband, pak vast met twee handen gestrekt naar voren, op schouderbreedte, en trek ze uit elkaar zo ver mogelijk tot een rechte horizontale lijn.

***NB. Als de instructeur iets aan de houding van de leerling corrigeren wil, moet hij/zij altijd de leerling waarschuwen dat hij/zij zijn/haar lichaam gaat aanraken.***

## Hoofdstuk IV - HET SCHIETEN

Het schieten

Pijl opzetten bij het signaal of licht. Let op dat de pijl tijdens het trekken van de pees steeds op het doel gericht is (tijdens het trekken van de pees geen hoge elevatie).

Bij het trekken let op dat de pijl niet van de steun valt.

Richten : het hoofd iets over de pijl laten buigen, zodat de schutter boven de pijl kijkt

De schutter moet de punt van de pijl onder tegen het geel zien.

De pees lossen, rustig en naar achteren.

## Hoofdstuk V - DE TIEN STAPPEN

Neem je boog in de linkerhand (rechterhand als je links bent)

### STAND:

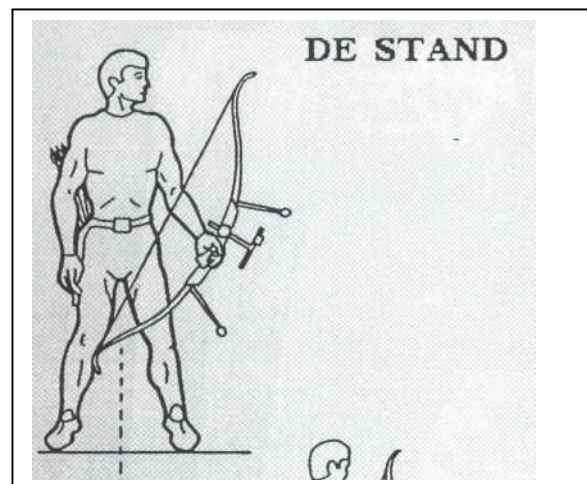
de tenen staan tegen een denkbeeldige lijn naar de zijmuur

de voeten staan aan weerszijde van de schietlijn (meet), schouderbreedte van elkaar

knieën ontspannen, niet op slot zetten

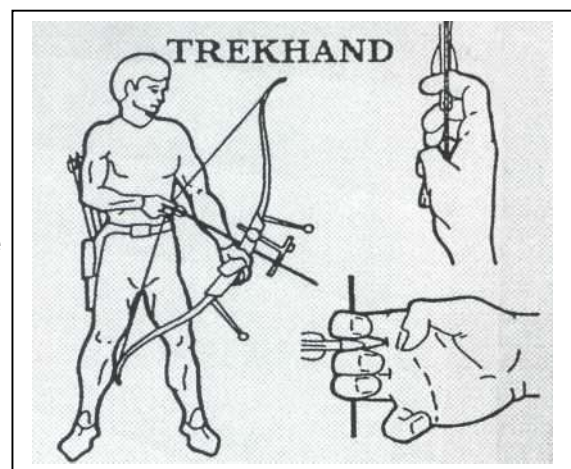
Sta mooi recht.

Dit is de verticale lijn, adem diep in en uit.



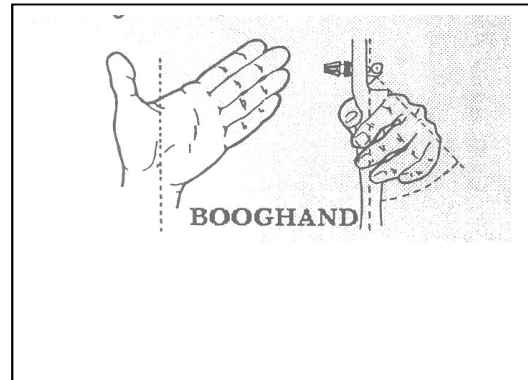
### PLAATS VAN DE TREKHAND:

De pijl wordt op de pijlsteun gelegd de pijnok wordt tussen de nokpunten op de pees geplaatst (vast klikken), de indexveer van het boogvenster af. De pees wordt vastgehouden met de wijsvinger boven de pijnok en de middel- en ringvinger onder de pijnok en de pees tussen het eerste en tweede kootje van de vingers houden.



### PLAATSEN VAN DE BOOGHAND

De druk van de boog wordt opgevangen naast de "levenslijn" op de muis van de booghand. Ontspan de vingers en de hand. De knokkels van de booghand maken een hoek van 45 graden met de boog. De duim en de wijsvinger mogen elkaar ontspannen raken.

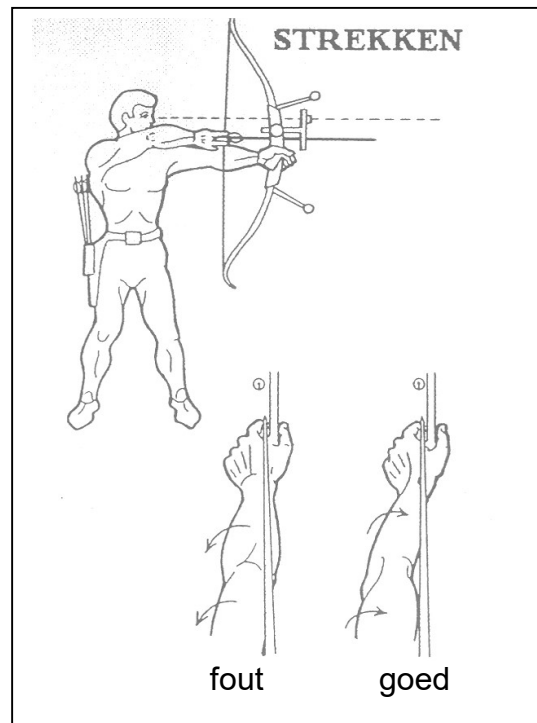


### STREKKEN BOOGARM

De boogarm wordt op schouderhoogte gebracht. De elleboog van de boogarm wordt van de pees weggedraaid! !

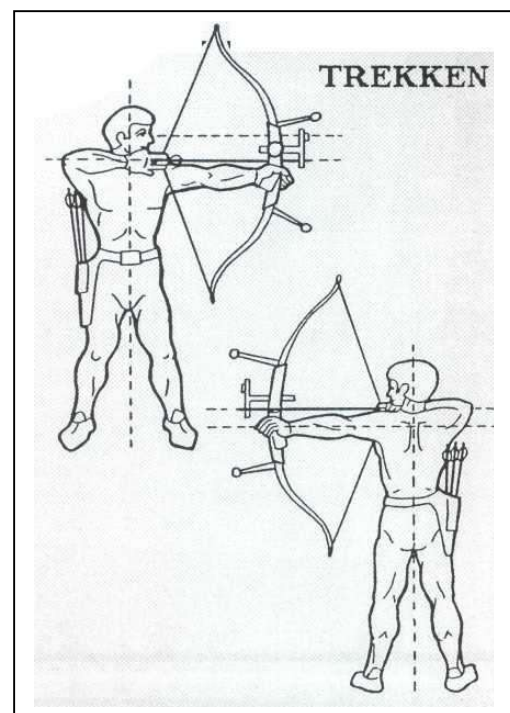
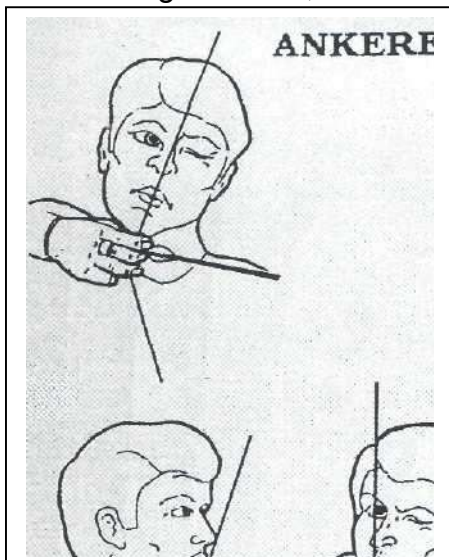
### HET TREKKEN

Trek de pees vlak langs de boogarm in een horizontale lijn naar het ankerpunt (adem diep in en uit). Span de rugspieren tussen de schouderbladen, blijf ontspannen rechtop staan. Staan de heupen niet schuin? De knieën ontspannen? Houdt beide schouders zo laag mogelijk.



### HET ANKEREN

De pees raakt het midden van de neus en de kin. De ankerplaat van de tab wordt onder de kin tegen het kaakbeen geplaatst. Houdt de tanden tegen elkaar, hoofd recht.

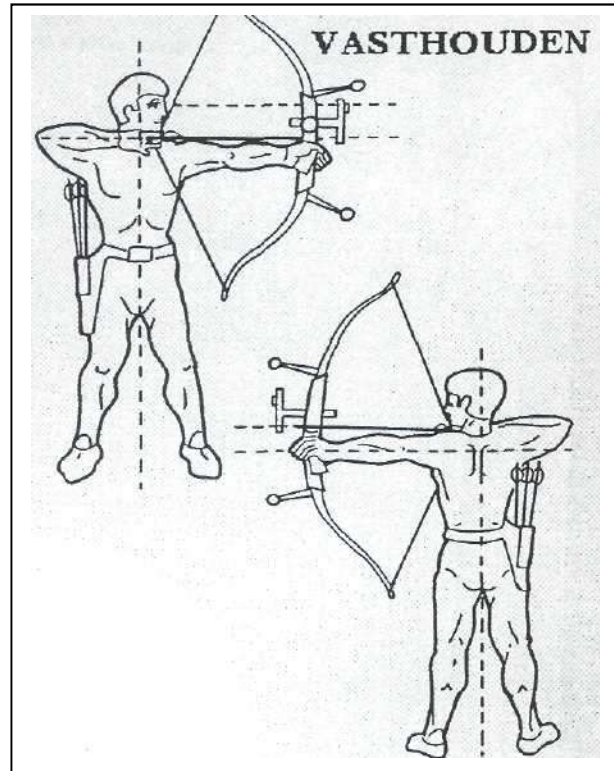
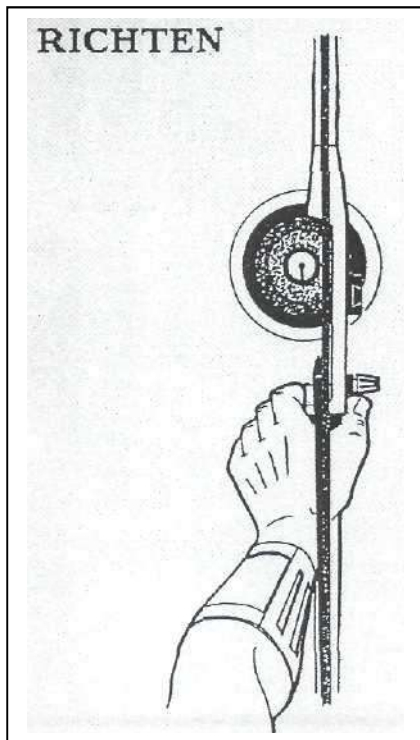


### HET VASTHOUDEN

de rugspieren blijven gespannen  
de booghand, trekhand en de elleboog  
vormen een rechte lijn  
kruip niet in elkaar

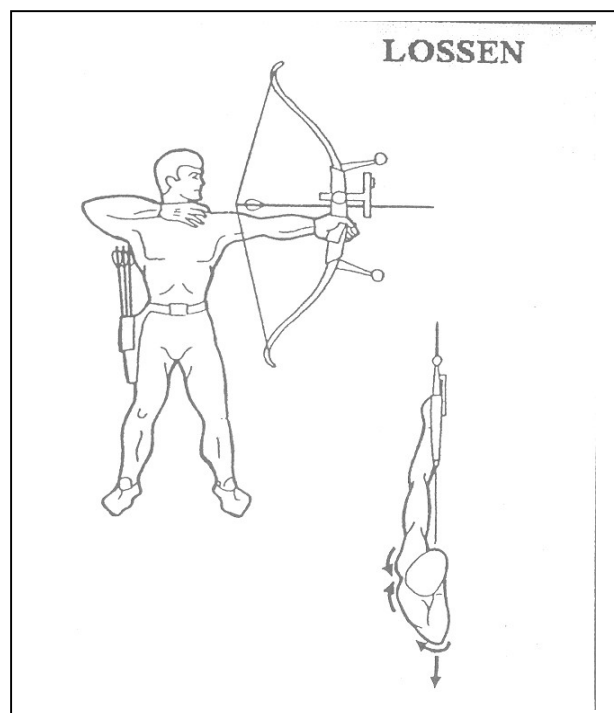
### HET RICHTEN

Richten met je dominante oog, het  
andere oog sluiten  
Het vizier op het richtpunt houden  
De pees iets binnen naast het vizier  
Uitlijnen



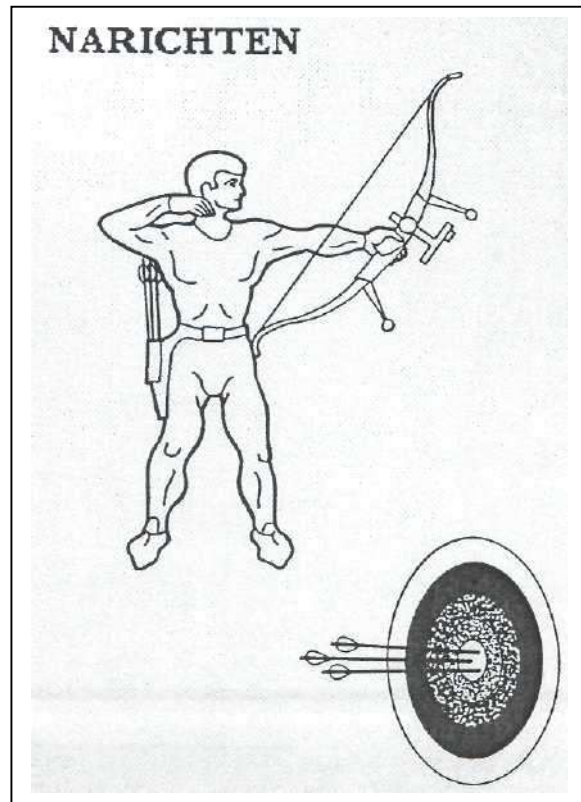
### EN HET LOSSEN

De schouderbladen naar elkaar toe  
trekken, terwijl de vingers van de  
trekhand zich ontspannen  
Een ontspannen trekhand gaat vanzelf  
naar achteren langs de onderkaak



**HET NARICHTEN**

De trekhand rust in de nek.  
Blijft richten tot de pijl het doel raakt.



**Zorg ervoor dat deze 10 stappen in een vloeiende beweging verricht worden.**

**Oefen met je ogen dicht om te voelen hoe je staat**

.

## Hoofdstuk VI - WARMING-UP

### 1. WARMING-UP, COOLING DOWN: WAAROM?

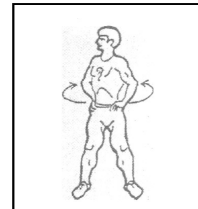
Het doel van de warming-up is er voor dat spieren los, soepel en opgewarmd gaan worden. Zorgt men niet voor dat de spieren in deze toestand komen voordat men aan een sport (spier) inspanning gaat beginnen, is de kans op blessures in de piergroepen aanzienlijk. Dus doe altijd voor dat men met het boogschieten aanvangt een warming-up. **Dus denk er om beslist geen stretch oefening**

Het doel van de cooling down is exact hetzelfde alleen nu na de inspanning (afvoeren van melkzuur in de spieren) om spierpijn te voorkomen. De volgende oefeningen kunnen zowel voor de warming-up als de cooling down gebruikt worden.

### 2. WARMING-UP ZONDER BOOG

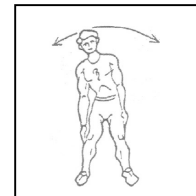
#### **Rompdraai**

Zet de handen in de zij en draai het bovenlichaam zo ver mogelijk naar links, daarna zo ver mogelijk naar rechts zonder de heupen te draaien. DRAAI RUSTIG ZONDER MET HET LICHAAM TE VEREN. 10x.



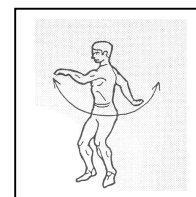
#### **Romp buigen**

Houd de handen langs het lichaam en buig de romp zo ver mogelijk naar links, daarna zo ver mogelijk naar rechts. Blijf wel recht vooruit kijken en draai de romp niet voorover. 10 x.



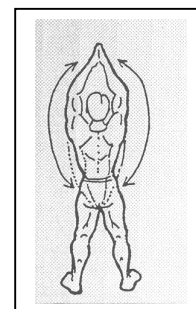
#### **Langlaufen**

Zwaaai tegelijkertijd de ene arm voorwaarts en de andere achterwaarts. Buig bij de zwaaibeweging licht door de knieën. Voer de beweging ontspannend uit. Heen en terug. 10 x.



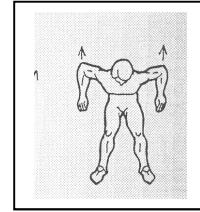
#### **Vliegen**

Breng de handen zo ver mogelijk omhoog, strek de armen, reik met de armen omhoog zonder de hakken van de vloer op te tillen. Nu de handen zo ver mogelijk omlaag naar achter de billen brengen, druk naar beneden. Doe dit rustig en krachtig. 10x.

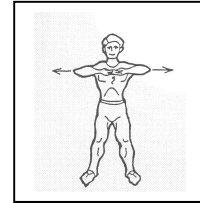


**Gebogen Roeien**

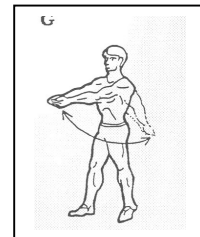
Ga met gestrekte benen voorover staan.  
 Hef met de rugspieren de armen zijwaarts  
 omhoog. Hou de armen ontspannen  
10 x

**Borstkas openen**

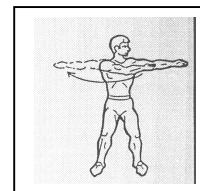
Breng de handen op de borst, ellebogen  
 op schouderhoogte zijwaarts, ellebogen  
 rustig achterwaarts trekken, goed  
 voelbaar tussen de schouderbladen.  
 10 x.

**Mid Swing**

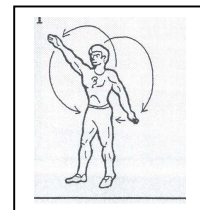
Breng de handen zover mogelijk naar voren,  
 strek de armen en klap in de handen. Nu zo  
 ver mogelijk naar achteren, strek de armen  
 en klap weer in de handen.  
 10 x.

**Armzwaai**

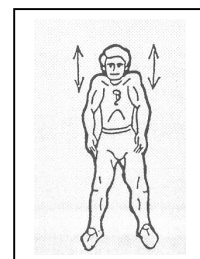
Breng beide armen, op schouderhoogte  
 gestrekt, naar links. Zwaai 1 arm rechts tot  
 dat het trekt in de borstspieren en laat dan  
 de andere arm volgen. En andersom  
10 x

**Cirkels draaien**

Armen ontspannen zijwaarts brengen en  
 afwisselend grote en kleine cirkels  
 draaien.  
 Voorwaarts 10x,  
 Achterwaarts 10x,

**Schouders ophalen**

Met de armen langs het lichaam afwisselend  
 de schouders omhoog en omlaag bewegen.  
 Vooral de neergaande beweging zeer bewust  
 uitvoeren.  
10 x.

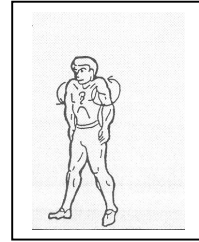


**Schouders draaien**

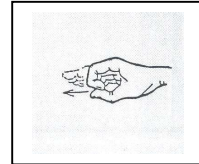
Met de armen langs het lichaam cirkels draaien met de schouders.

Voorwaarts 10 x,

Achterwaarts 10 x.

**Propjes schieten**

Maak met beide handen snelle bewegingen alsof men propjes schiet. Stop als het tempo niet meer is vol te houden.



NEEM EEN AANTAL VAN DEZE OEFENINGEN ALTIJD EVEN DOOR VOORDAT JIJ MET HET BOOGSCHieten GAAT BEGINNEN (VOORKOM BLESSURES)

**3. WARMING-UP MET BOOG**

Verder doet men er goed aan om voor het "daadwerkelijke schieten" eerst een aantal keer droog te oefenen.

We pakken nu de boog en voeren de handelingen uit zonder pijl en zonder te lossen. Houd elke keer de boog 10 seconden onder spanning met de ogen dicht. Voel waar de spierspanning zit en probeer daar te ontspannen. Controleer tevens of alle handelingen juist worden uitgevoerd. Doe dit zo vaak als nodig om een juist "schietgevoel" te krijgen zonder dat het te veel vermoeid.

## Hoofdstuk VII-HUISREGELS

Het opbouwen van de bogen gebeurt in de opbouwruimte, er is daarvoor een lange tafel geplaatst. DE KISTEN HOREN OP DE DAARVOOR BESTEMDE PLANKEN.

Degenen, die met clubmaterialen schieten, bergen deze materialen na het schieten ook weer op.

Op schiet - en instructie avonden wordt er in de schiethal niet gerookt.

Na het schieten wordt gecontroleerd of de schiethal nog schoon is en, indien nodig, even aangeveegd.

Blazoenen, die te slecht zijn om op te schieten, worden in de daarvoor bestemde bak gedeponneerd.

Op tijden dat er lesgegeven wordt is de schiethal alleen toegankelijk voor de lesgevende instructeurs en hun pupillen. Ouders kunnen op verzoek toegelaten worden door de instructeurs.

De toegang tot de keuken is voor de cursisten ten enenmale verboden.

Evenzo is de toegang tot de keuken verboden voor leden, tenzij toegestaan door een bestuurlid.

Lege kopjes, glazen, flesjes e.d. worden door de gebruikers op de bar tussen de kantine en de keuken gezet. Rommel in de daarvoor bestemde bakjes op tafel of in de prullenbak.

Leden kunnen bij het bestuur een sleutel van de schiethal verkrijgen, eventueel tegen een te betalen borgsom, welke na inlevering weer terugbetaald zal worden.

Tussen 1 mei en nader te bepalen datum in september is de schiethal gesloten voor schutters, die geen instructie meer nodig hebben. Zij kunnen dan gebruik maken van het buitenterrein. Een sleutel is verkrijgbaar bij het bestuur van de vereniging.

Jeugd mag alleen onder begeleiding van een volwassen schutter schieten, zowel binnen als op het buiten terrein

Jeugdleden die nog geen 7 gemiddeld schieten gaan pas **NA** het eerste halfjaar naar de buitenbaan

## Hoofdstuk VIII - WEDSTRIJDEN

Er zijn in de handboogsport natuurlijk ook wedstrijden, zelfs op olympisch niveau. Boogschieten gebeurt zowel indoor als outdoor. Indoor wordt geschoten op afstanden van 18 m en 25 m, outdoor wordt geschoten op afstanden van 30m tot 90 m.

Daarnaast zijn er ook nog zogenaamde animalronden en veld- en jachtronden. Bij animalronden wordt geschoten op hier en daar opgestelde doelen in de vorm van dieren, Bij veld en jacht wordt geschoten op blazoenen, onder allerlei mogelijke hoeken en op variërende afstanden. Beide worden verschoten in de vrije natuur.  
Inhoudsopgave

## CURSUS HANDBOOGSCHIETEN VOOR JEUGD EN VOLWASSENEN

### Lesplan

#### Bij elke les:

##### *Eerste kwartier.*

- > Herhaling van de vorige lessen: terugblik (het waarom), vragen
- > Theorie
- > Praktijk: Warming-up
  - Schiethouding
  - Veiligheid
  - Materiaal (voor zover nodig)

#### Les 1:

##### **INTRODUCTIE**

Doe bij de betaling direct de ogentest (dominatie oog) met behulp van de vinger proef

Zet de schutter op ongeveer twee meter en laat hem over het topje van zijn vinger naar jouw dominante oog kijken. Het oog waar zijn vinger voor staat is zijn dominante oog (links dus een linker schutter rechts dus een rechter schutter) zet dit dan op de namen lijst achter de naam van de schutter

Deel hierna de tabs en armbeschermers uit En maak de tabs op maat.

Kennismaken met elkaar

Leg de boog en attributen globaal uit

Schoeisel, kleren

Veiligheidsregels

Kantinekaart

Praktische wenken zoals afmelden, enz.

- > Warming-up ????

Laat de cursisten schieten op **5 meter** zonder blazen

Zorg dat de pijl op een horizontale wijze richting schietwand staat en stel het vizier hier ongeveer op in

Let op de houding dat ze recht opstaan en haaks op de lijn

**AAN HET EINDE VAN DE LES LAAT IEDEREEN IN ZIJN MAP SCHRIJVEN!!!!!!!!!!**

- A WELKE BOOG
- B VERZIERSTAND
- C WELKE PIJLEN

#### Les 2:

##### ***Schiethouding, materiaal***

### Geef theorie en praktijk door elkaar

- > Theorie : T houding (algemeen), materiaal( TAB EN ARMBESCHERMER), veiligheid  
Denk bij de tab vooral aan de Kootjes van de vinger en de armbeschermer de pees aanslag
- > Schieten : met vizier, zonder blazen, op 5 m en let hier vooral op de volgende punten  
Houding, komt de pees tegen de neus en wordt er onder de kin geankerd  
**BLIJF ER OP LETTEN DAT DE PIJL HORIZONTAL OP DE SCHIETWAND STAAT**  
Stel het vizier zo nodig bij  
Als het mogelijk is ga tijdens de les naar de 10 meter toe  
Zijn er andere vizierstanden laat dit opschrijven voor de volgende les

### Les 3:

#### **BOOGHAND EN TREKHAND**

DEEL DE VINGER/ BOOGSLING UIT en leg dit goed uit

- > Theorie: Veiligheid, booghand en trekhand
- > Schieten zonder en met blazen op 10 meter  
Let vooral op een ontspannen booghand , een goede ontspannen lossing ,ankerring en  
Een goede T houding

### Les 4: Accessoires

- > Theorie: Accessoires: arm- en borstbeschermer, tab, pols- of vingersling
- > Schieten op ballonnen, ankeren

### Les 5: Wedstrijden, narichten

- > Theorie: soorten wedstrijden m.b.v video
- > Schieten zonder blazen op 10 m, spelletjes, narichten

### Les 6: De tienstappen

- > Theorie: de tien stappen: het waarom, T lijn
- > Schieten op blazen, 10 m (leuk doen!)

### Les 7: Mentaal Training

- > Theorie: mentaal training
- > Wedstrijdje met 3 pijlen, 10 m (prijsje)

### Les 8: Reglementen, 10 stappen

- > Theorie: reglementen (eenvoudig) m.b.v. video
- > Schieten zonder en met blazen 18 m, op grote blazen: T houding en 10 stappen

### Les 9: Organisatie

- > Theorie: Organisatie: bond, Rayon, enz.  
Soorten blazen
- > Schieten op grote blazen, 18 m

### Les 10: Wedstrijd en evaluatie

- > Wedstrijd: certificaat (met foto) globaal uitleggen rugspanning

# Tips

- 1 Laat de cursisten eerst droog schieten op de eerste les is makkelijk om ze in de juiste houding te zetten**  
boog aanspannen zonder pijl op de boog en weer ontspannen let dan ook op de juiste houding en dat ze boven langs aanspannen. Denk hier bij ook dat ze niet aanspannen van af de grond maar doel gericht en let op de schouder.  
*Doe dit bij iedere cursist individueel en corrigeer zonodig*
- 2 Ga niet boven op de schutter staan beoordeel hem op afstand en blijf na een correctie er niet bij**  
Denk er om dit is niet prettig voor de schutter en je ziet als instrukteur totaal niets (*je bent verkeerd bezig, dan kan je het beter laten*)

