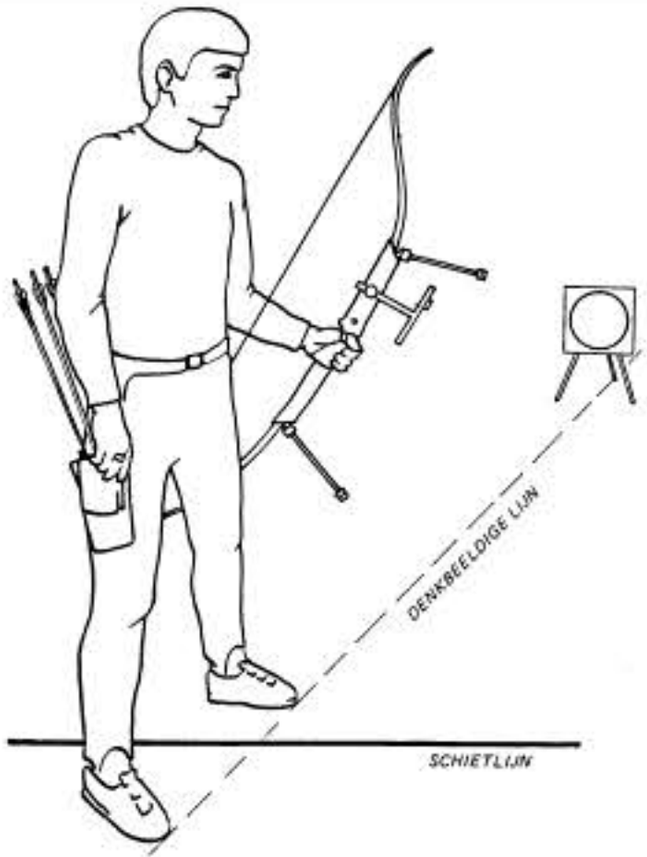
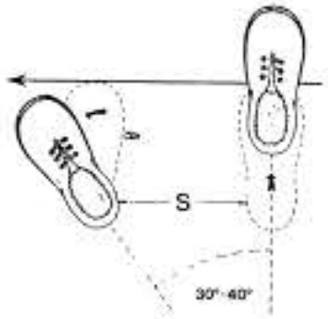
1. de STAND



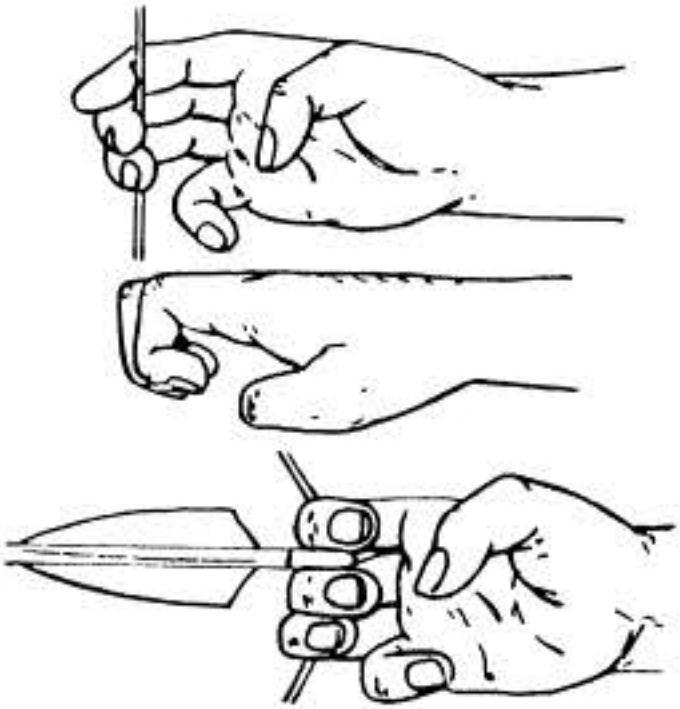


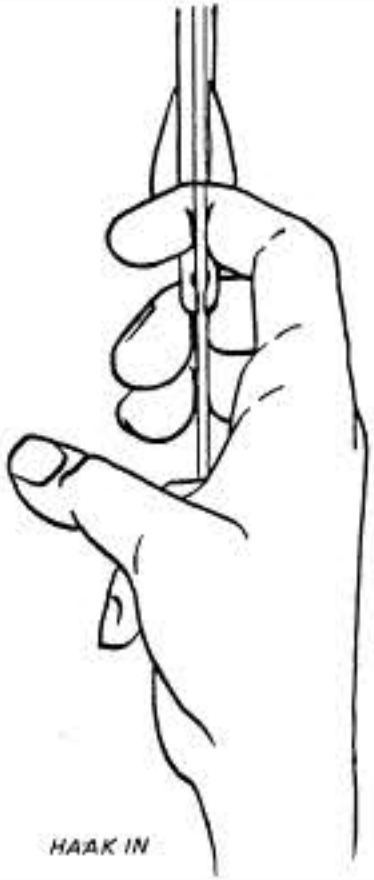
Schouderbreedte



A. De tenen staan tegen een denkbeeldige lijn naar het richtpunt.
B. De Voeten staan aan weerszijden van de schietlijn.
C. De voeten staan ongeveer schouderbreedte uit elkaar.
Probeer ontspannen te staan.

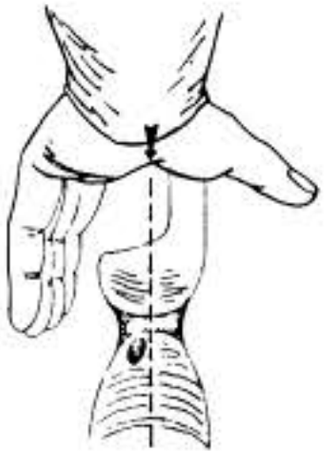
2. Plaatsen Trekhand

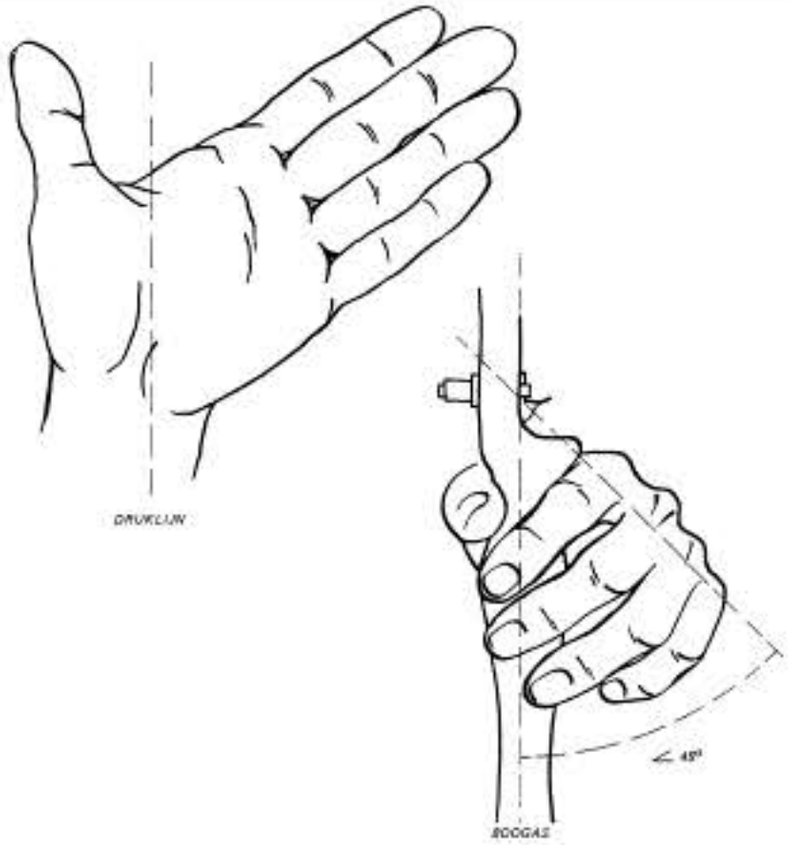




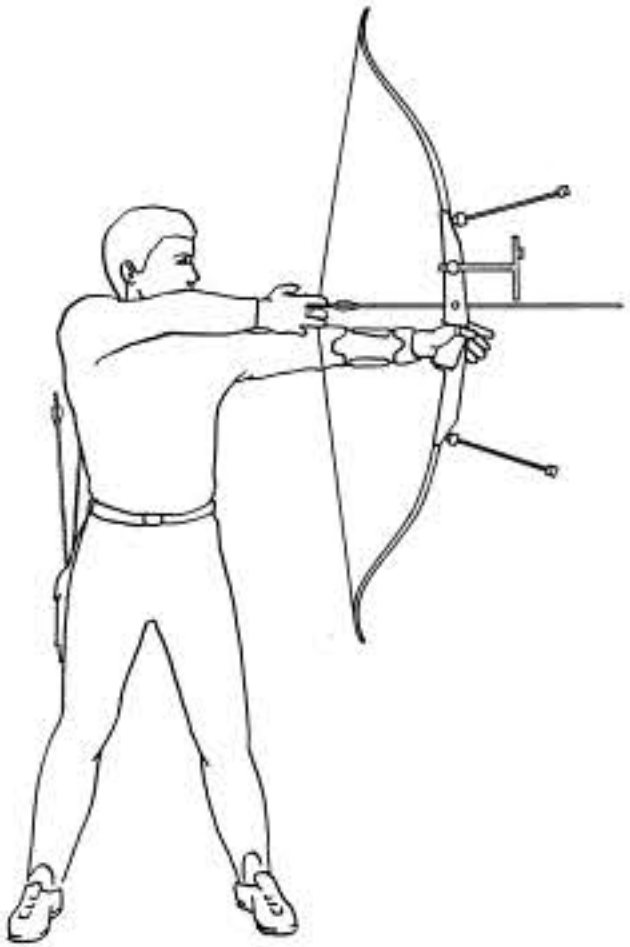
A. De vingerpositie is zodanig, dat de pees wordt vastgehouden met de wijsvinger boven het nokje en de midden- en ringvinger onder het nokje.

3. Plaatsen Booghand

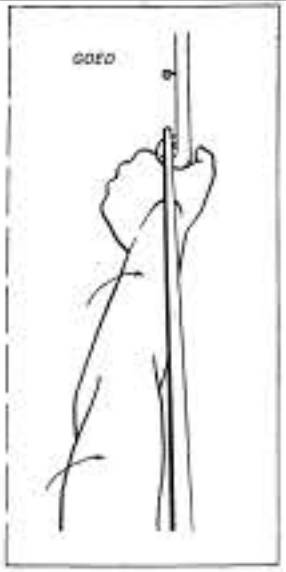




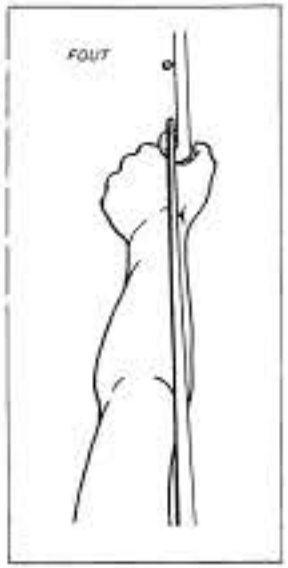
4. Strekken Boogarm



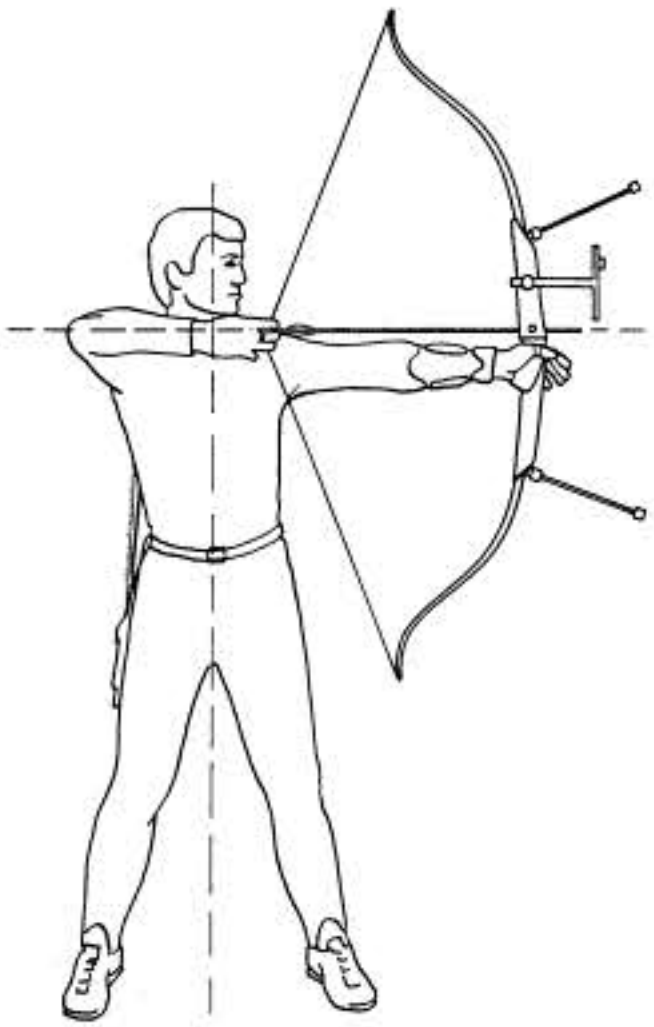
SCHOUDERHOOGTE



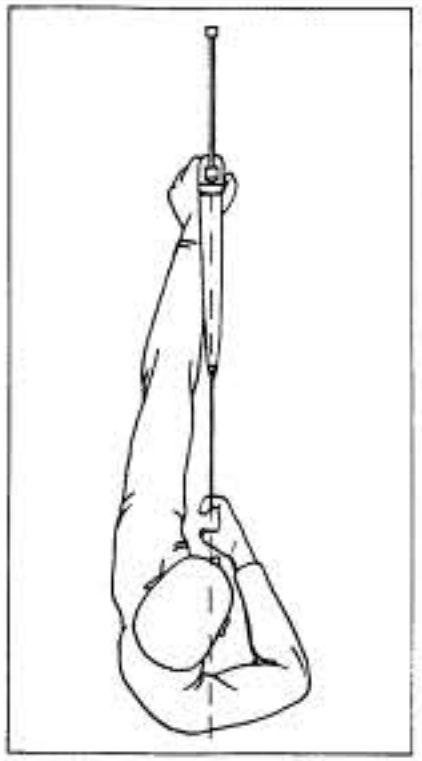
WEGGEDRAAID



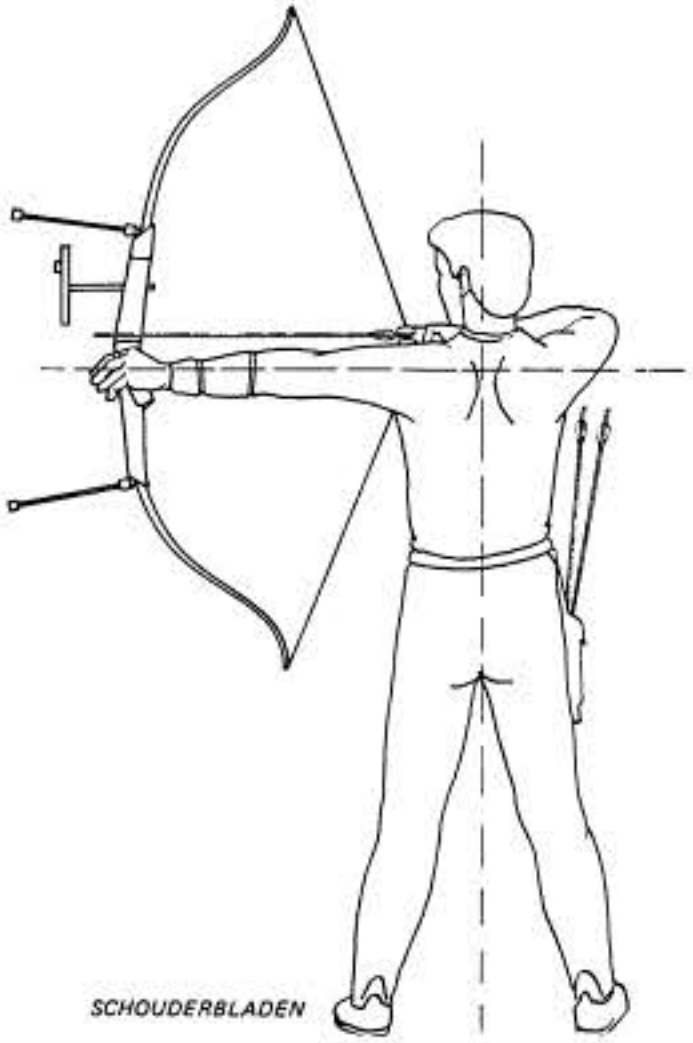
5. Het Trekken



HORIZONTALE LIJN



LANGS BOOGARM

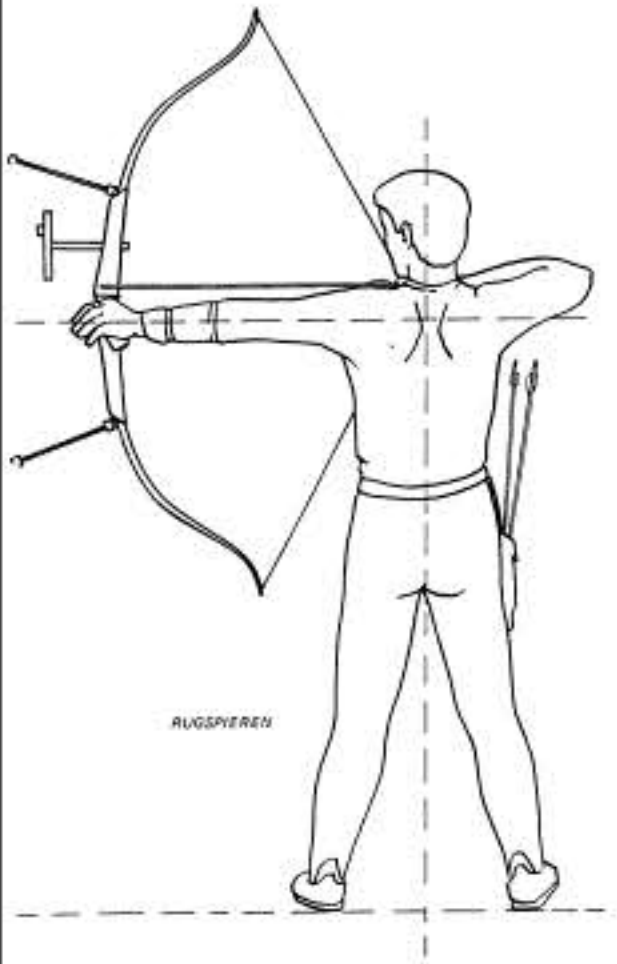


SCHOUDERBLADEN

6. Het ANKEREN

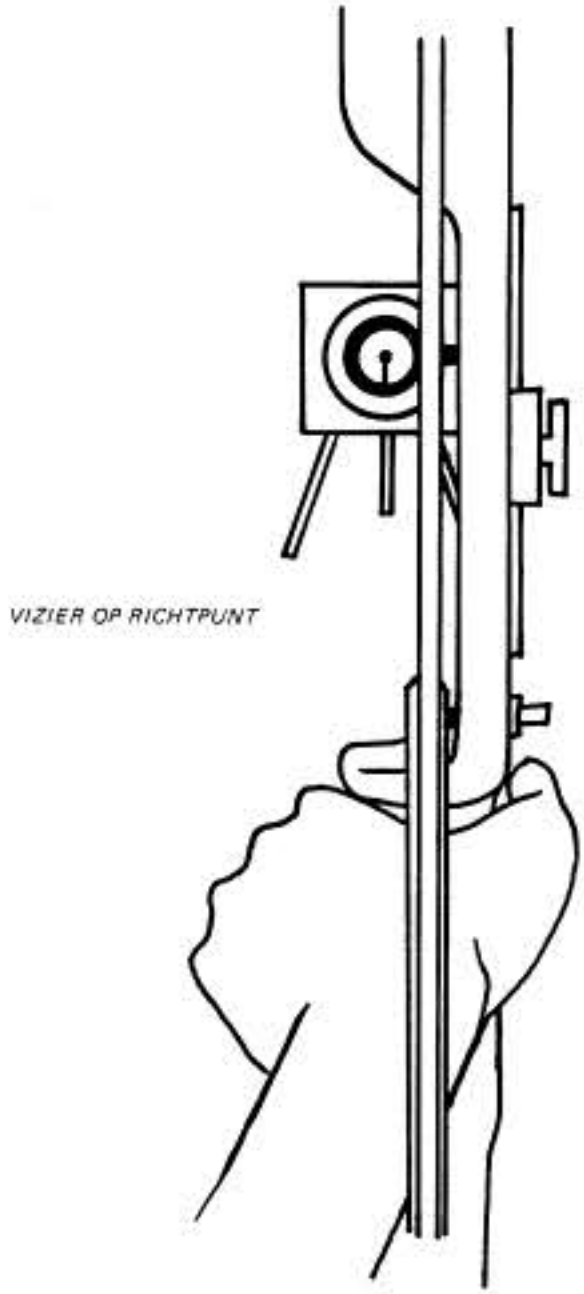


7. Het **VASTHOUDEN**



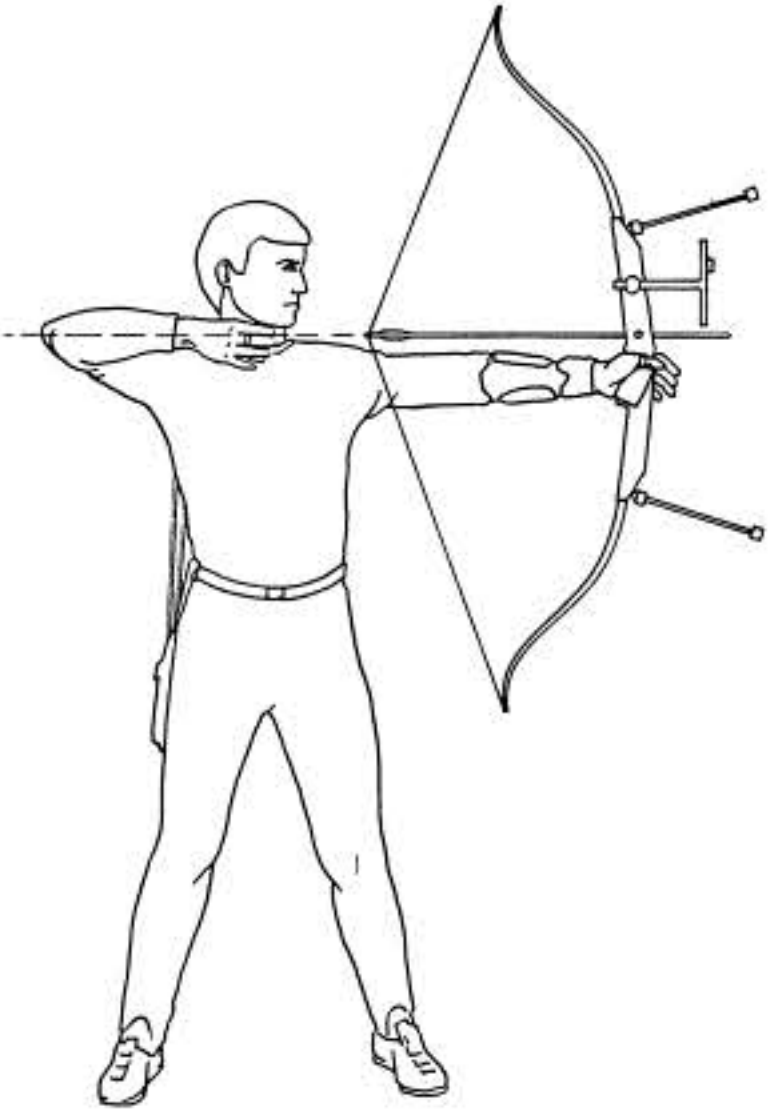


8. het RICHTEN

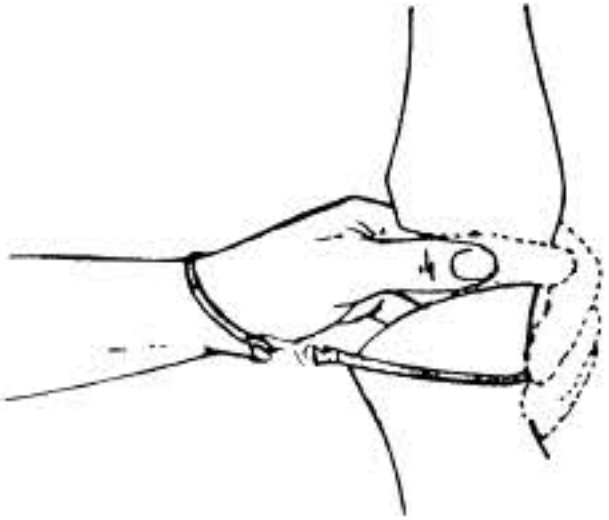


VIZIER OP RICHTPUNT

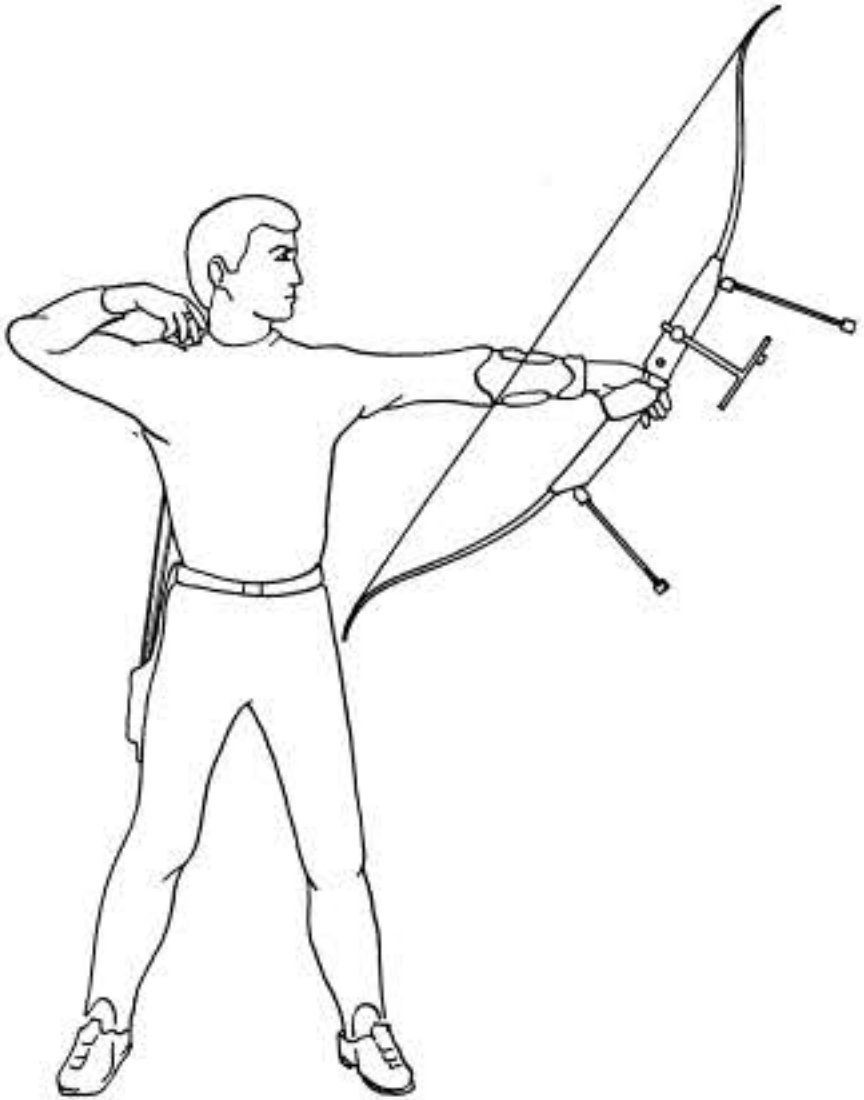
9. Het LOSSEN



VINGERS TREKHAND ONTSPANNEN



10. Het NARICHTEN



BLIJF RICHTEN