BASISSCHOT: OP WEG NAAR HET WEDSTRIJDSCHOT

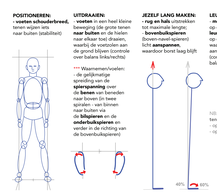
DROOGOEFENEN

Doelstellingen: aanleren om de **balans** te bewaren • aanleren van de juiste positie van de lichaamsdelen • aanleren van het adem-halen bij het schieten

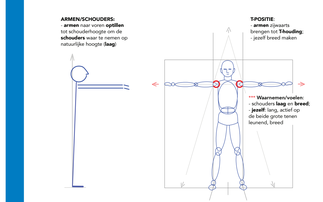
Begrippen: boogarm • trekarm (schrijfarm) • trekschouderblad • trekelleboog • haakvingers

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

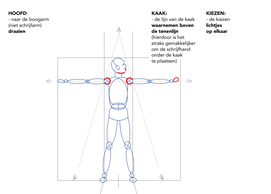
BASISHOUDING



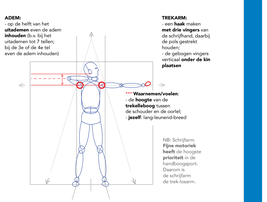
ARMEN, SCHOUDERS, T-POSITIE



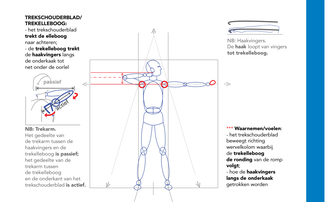
HOOFD



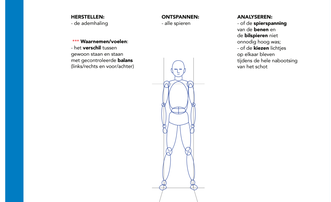
SCHIETPOSITIE



LOSPOSITIE



AFSLUITING



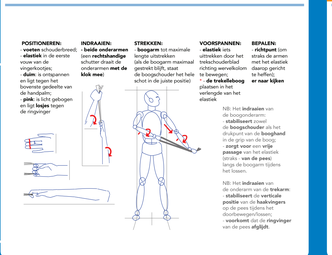
OEFENEN MET ELASTIEK

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

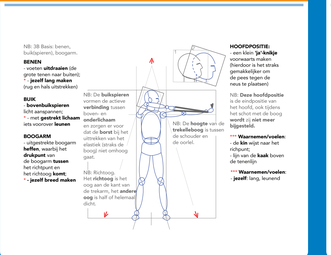
Begrippen:
richten • richtoog • drukpunt van de boogarm • treklengte • ankeren • ankerpunt • (de denkbeeldige) horizontale lijn van het schot is de treklijn via respectievelijk het richtpunt - drukpunt (straks de korrel) - trekelleboog.

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

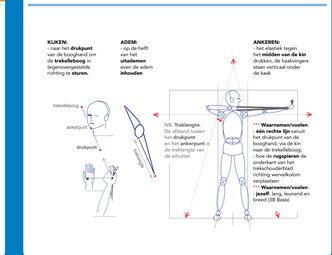
VOORBEREIDING



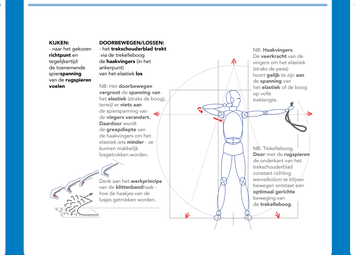
1. 3B BASIS - HOOFD(POSITIE)



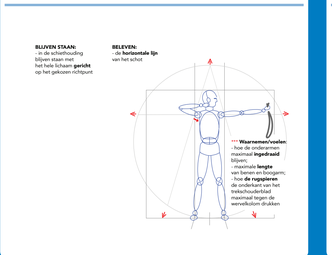
2. DRUKPUNT KIJKEN - ANKEREN



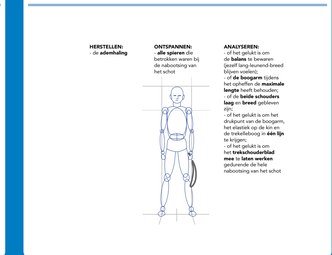
3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEWEGEN



4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN



AFSLUITING



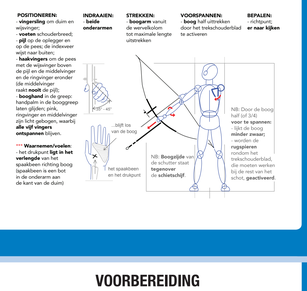
OEFENEN MET CLUBBOOG

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

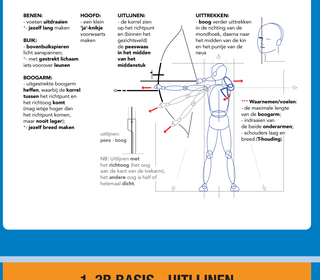
Begrippen: uitlijnen • fijnrichten • narichten • de verticale lijn van het schot is het vlak van de pees.

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

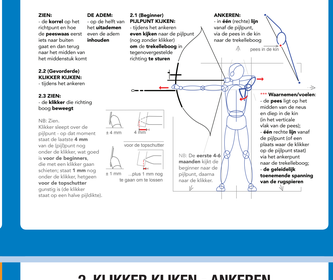
VOORBEREIDING



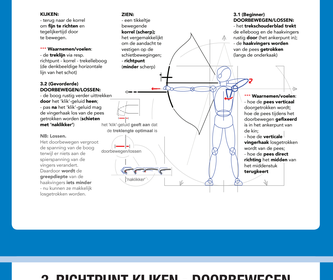
1. 3B BASIS - UITLIJNEN



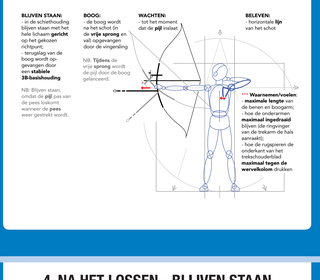
2. PIJLPUNT KIJKEN - ANKEREN



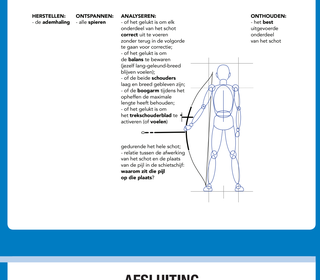
3. KORREL KIJKEN - DOORBEWEGEN



4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN



AFSLUITING

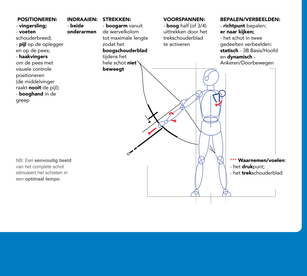


OEFENEN VOOR WEDSTRIJDEN

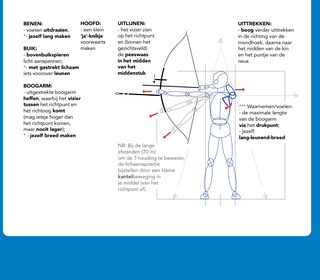
Doelstelling: leren om in één gemiddeld **tempo** alle onderdelen van het schot in de wedstrijdomgeving bewust en juist uit te voeren.

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

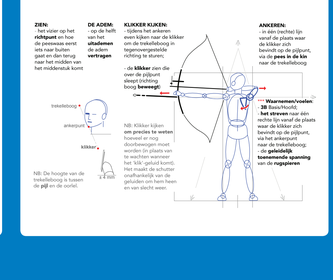
VOORBEREIDING



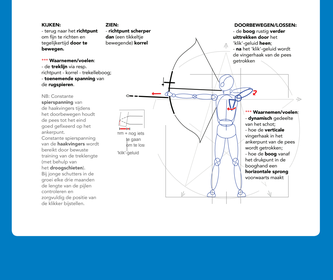
1. 3B BASIS - UITLIJNEN



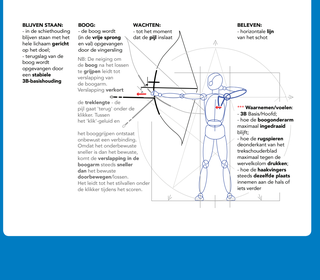
2. KLIKKER KIJKEN - ANKEREN



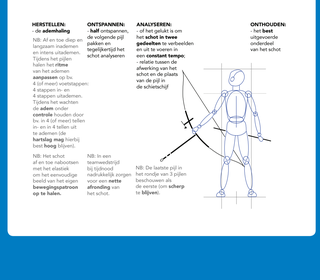
3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEWEGEN



4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN



AFSLUITING



NEDERLANDSE HANDBOOGBOND

HANDBOOG SPORT

Samenstelling en realisatie Werkgroep Basisschot NHB.
Vormgeving door Jose Pauty ism NHB, uitgave Juli 2014.
Vragen of opmerkingen? Mail info@handboogsport.nl

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

1. droogoefenen; 2. oefenen met elastiek; 3. oefenen met clubboog; 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 wedstrijdschot. Dit is niet alleen gericht op de gevorderde schutter, beginners zullen zien dat het verschil tussen het basisschot en het wedstrijdschot gering is. Schutters die nog zonder klikker schieten, kunnen ook alvast het wedstrijdschot oefenen. Voor herstel van de 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**

TREKKRACHT BEGINNERSBOOG

• MAN		• VROUW	
<10 jaar	- 16 pond	<10 jaar	- 14 pond
11-13 jaar	- 18 pond	11-13 jaar	- 15 pond
14-16 jaar	- 20 pond	14-16 jaar	- 18 pond
>17 jaar	- 20 - 22 pond	>17 jaar	- 18 - 20 pond