

# DE TWEEDE PIJL

Clubmagazines AGILAZ

Nr. 01-2018

Verspreiding: per e-mail

Redactieadres: [kees.methorst@hetnet.nl](mailto:kees.methorst@hetnet.nl)

Verschijsning: streven is 1 x per twee maanden



Een ieder wordt uitgenodigd om bij te dragen, immers niet geschoten is altijd misgeschoten en zo kunnen we stellen dat we met DE TWEEDE PIJL – net als onze naamgever - altijd een schot achter de hand hebben?

Eerdere gepubliceerde magazines zijn op aanvraag verkrijgbaar per e-mail.

Nederlandstalige documenten over handboogschieten kunnen geleverd worden mits men een leeg Cd-schijfje aanlevert.

Vorige afleveringen zijn te raadplegen op de website: [www.agilaz.nl/bulletin/](http://www.agilaz.nl/bulletin/)

---

In dit magazine wil ik aandacht schenken aan het barebowschieten en het veldschieten.

Barebowschieten en veldschieten omdat onze sport hier ergens zijn wortels heeft (bron publicaties Pako Verkoelen).

Eerst een beetje geschiedenis.

Was het in eerste instantie de jacht en de oorlog, maar rond de middeleeuwen werd het handboogschieten ook gebezigd een sociale activiteit. Men begon elkaar op een vreedzame manier te bestrijden. Het toernooi waar Robin Hood zijn beroemde kunstje uithaalde, is daar een voorbeeld van.

Was in het begin alleen de longbow die gebruikt werd en voor de boog diverse houtsoorten als grondstof had (zoals brazilshout, de olm, de iep, de hazelaar de es en met als beste houtsoort de taxus). De bogen hadden een hoog trekgewicht, nodig om de zware pijlen toch enige afstand te laten overbruggen. En flinke stuwkracht om de zware, veelal dikke, doordringingskracht mee te geven, want de tegenstander kwam niet in een sportbroekje in het strijdperk maar goed geharnast. Je moest wel iets hebben dat de bekleding te doorboren en daarna ook nog iets vitaals te raken om zo je tegenstander uit te schakelen. Zie ook magjezientje 04-2016.

Goed de mens zat niet stil en men probeerde bogen te produceren met een grotere werpkracht → sneller, preciezer en efficiënter. Ook de pees (sterker, minder rek) en pijlen (lichter, sterker) werden doorontwikkeld.

Om de bogen werpkrachtiger te maken experimenteerde men met houtsoorten (zoals de Turkse eik) versterkt met glasfiber (de compositieboog). Met dit laatste deed de recurve-vorm zijn intrede (de vorm is afgeleid van de Mongoolse boog) en in de jaren zestig - van de vorige eeuw - werd daar nog de compoundboog aan toegevoegd.

Het vlas als peesmateriaal werd verdrongen door de kunststofvezel (zoals Dacron) en ook de grondstof van de pijlen is in de loop der tijd veranderd en naast het hout uitgebreid met aluminium en carbon.

Zo hebben we de familie min of meer compleet → traditioneel (longbow, flatbow, jachtboog), de recurve en de compound. Met alle disciplines wordt "barebow" geschoten, echter alleen de IFAA kent in wedstrijdverband de barebow-compoundklasse.

Letterlijk vertaald is barebow naakte of kale boog. Een boog zonder hulpmiddelen dus (alhoewel de FITA een aantal hulpmiddelen toestaat, zoals de button en een korte stabilisator).

De werkwijze die bij het barebowschieten wordt toegepast, is gebaseerd op 4 oriëntatiepunten.

Het richtoog, het ankerpunt, de pijlpunt (min of meer te beschouwen als het vizier) en als laatste het doel.

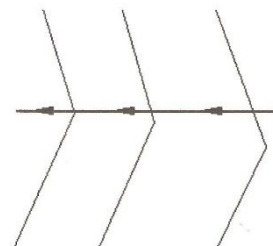
Daarnaast staan:

- de richtstrategie van de barebowschutter als onderdeel van zijn schiettechniek, de overdracht van energie van de boog op de pijl en de hoek waaronder de pijl wordt gelost (elevatorhoek en bepalend voor de afstand die overbrugd gaat/moet worden). Dit komt vooral tot uiting bij het veldschieten waar vaak de afstand tot het doel onbekend is. Het inschatten van de afstand is daarom een wezenlijk onderdeel van de richtstrategie, waarbij de barebowschutter de pijlvlucht (de parabolische baan) gebruikt om inschattingsfouten tot en minimum te beperken.
- de energieoverdracht van de pees op de pijl, waarbij het hoogste rendement verkregen wordt. Waar de krachten boven en onder de pijl even groot zijn (lees de kracht van de werparmen in balans is en het nokpunt als het ware samenvalt met de plaats van maximale energie). Op dit moment wordt ook de meest ideale pijlpassage geleverd (waar de pijl de boog passeert = drukkpunt/pijloplegger).

NB: Dit wordt bovendien nog eens gewaarborgd als men de pees op dat punt met de peesvingers vasthoudt en lost. Dat wil zeggen als de peesvinger met twee/drie vingers wordt uitgetrokken waarbij één vinger boven de pijl en één/twee vingers onder de pijl aangelegd worden. Deze manier kennen we als de Mediterrane of Vlaamse lossing. De pijl nu ook de juiste trilling mee (zie magjezientje 01-2017). Plaats je daarentegen de peeshand lager t.o.v. de pijl op de pees, dan wordt het afschot door de ongelijke belasting van de werparmen instabiel en krijgt de pijl als het ware een klap in het verticale vlak. (zie figuur rechts, meest rechts).

Het duurt nu even voordat de pees zicht herstelt heeft (immers de knik moet er eerst uit) voordat de peeskrachten onder en boven de pijl gelijkmatig kunnen aangrijpen.

De pijl komt dus iets later - voor passage van de boog - in de juiste trilling en daarna in een redelijke pijlvlucht.



WORD VERVOLGD.

Het veldschieten (een vak apart). Bron de publicaties van Ludo de Greef/Joris Vercaigne.

In Nederland is het veldschieten erg populair en wordt door alle disciplines uitgeoefend.

In dit magjezientje (zie ook publicatie 02-2017) aandacht voor het buitengebeuren en een aantal aandachtspunten die de schutter in acht moet nemen. De schutter zal hiervoor moeten trainen en in overleg met het bestuur kunnen we als het weer het toelaat eens in het bos (naast of rechtsachter het voetbalveld) een traject uitzetten (in eerste instantie met doelschijven). Maar eerst een stukje theorie.

In een wedstrijd veldschieten schiet men niet alleen op verschillende afstanden (variërend van 30 tot 90 meter), maar wordt de schutter ook geconfronteerd met verschillende terreinomstandigheden, weersomstandigheden ....

Zo is de ondergrond niet vlak dan wel loopt omhoog of naar beneden (al of niet stijl). Zo kan het doel scheef staan en moet de schutter zich beheersen om niet achterover/voorover te vallen OF – afhankelijk van de opstelling van het doel onder/boven de meet - voorover/achterover neigen om te richten. Wat verschillende schietposities vereist. Omdat met verschillende afstanden wordt gewerkt, dient de schutter ook rekening te houden met de pijlvlucht (zie hiervoor) en zal de schutter – afhankelijk van de te overbruggen afstand - de hoek van het afschot daarop moeten aanpassen.

EN zoals gezegd hebben we ook te maken met de weersomstandigheden: wind (en afhankelijk van de windkracht en de beschutting → bos of open veld) de schutter belaagt om houding stabiel te houden maar ook invloed heeft op de pijl door deze weg te blazen. EN wat ook belangrijk is, is de kleding. Bij mooi weer zou het nog wel gaan in een sportbroekje, maar dit is lang niet altijd mogelijk. Houd er dus maar rekening mee dat je flink dik gekleed bent → beperking van de bewegings-vrijheid.

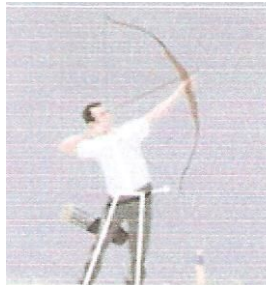
Schietpositie.

Een aantal tips voor de schiethouding.

Probeer het lichaam zo gestrekt mogelijk te houden → benen, wervelkolom en hoofd (zie figuur links).

Het buigen van de knieën, om het bovenlichaam in een andere positie te brengen, levert instabiliteit op.

Beter is het om de voeten te verplaatsten en zo te zoeken naar stevigheid, door deze verder uit elkaar dan wel in een open stand te zetten. OF door de heupen te verplaatsen → naar achteren bij het omlaag schieten naar voren (zie figuur midden) bij het omhoog schieten dan wel met één van de knieën op de grond te steunen (zie figuur rechts).



Maar ook kan – als doel en schutter op gelijke hoogte staan - het doel scheef staan. Doordat je op de helling staat, verzet het lichaam zich en heb je het gevoel om naar beneden te vallen. Probeer een vlak stuk ondergrond te vinden. Bereid het schot dan voor door de bovenkant van de boog naar de helling toe te draaien. In feite lijn je de boog uit naar het verticale vlak( en boom kan daarbij als richtlijn gebruikt worden, groeit meestal verticaal naar boven). Het gekanteld houden van de boog heeft direct invloed op de pijlvlucht (richting van de pijl). Zie figuur rechts, stippellijn.

Afstanden inschatten.

In eerste instantie kun je te maken krijgen met effecten die je op het verkeerde been kunnen zetten. Gezichtsbedrog. Staat het doel in een lichte omgeving en jij als schutter in het donker, of net andersom, dan heb je de kans dat je de afstand te groot respectievelijk te kort inschat. Dit effect krijg je ook als je als het ware door een gang moet schieten (aan weerszijden en lange rij bomen) t.o.v. het open veld. Ook als je over een diepte (dal of kuil) moet schieten, kan je de afstand te groot inschatten.



Het is mogelijk afstanden in te schatten door gebruik te maken van informatie in de omgeving. Bijvoorbeeld

- De 10 meter techniek. Je neemt in het veld een afstand van ongeveer 10 meter in gedachten en kijk hoe vaak deze afstand in te passen is tussen jou en het doel. Zie figuur links.
- De middelpunt methode. Probeer het midden van de afstand tot het doel te bepalen en schat deze afstand in en vermenigvuldigt dit met 2. Het risico is dat bij een foute inschatting van de halve afstand de afwijking op de totale afstand twee keer zo groot is.
- De uitmethode. Allereerst schat je de afstand tussen jou en een voorwerp ergens tussen jou en het doel. Kijk hoe dit

voorwerp in lijn is met het doel of elk gedeelte van de afstand tot het doel. Draai het hoofd en neem het voorwerp in gedachten mee naar de schietrichting en kijk hoe de verhouding is tussen de afstand tussen jou en het voorwerp ten opzichte van jou en het doel.

- De optel methode (zie figuur rechts).. Schat tussenafstanden in tussen bomen, terreinpaaltjes en kijk hoe vaak deze afstand in de afstand tot het doel te plaatsen is.

