

DE TWEEDE PIJL

Clubmagazine AGILAZ



Nr. 01-2015

Oplage: in principe 20.

Verspreiding: op de oefenbijeenkomst en op verzoek per e-mail

Redactieadressen: kees.methorst@hetnet.nl, freddymager@gmail.com

Een ieder wordt uitgenodigd om bij te dragen, immers niet geschoten is altijd misgeschoten en zo kunnen we stellen dat met DE TWEEDE PIJL altijd wat achter de hand hebben?

Verschijsing: 1 x per twee maanden

OORSPRONG NAAMGEVER.

Agilaz (Ægil, Egil) is een legendarische heldenfiguur in de Völundarkviða en de Thidreks saga. De naam is uit het **Oergermaans** of **Proto-Germaans** (een taal die rond het begin van de jaartelling werd gesproken in Noord-West- en Midden-Europa). In de oer-Germaanse weergave van de legende wordt verondersteld, dat hij net als Egil hij een vermaarde boogschutter was, die – samen met zijn vrouw Aliruna - een slotoren verdedigde tegen reuzen die het slot aanvielen.

De Engelse legende over Agilaz/Ægil wordt uitgebeeld op het zogenaamde kistje van Franks. De afbeelding toont Aegil en zijn vrouw ingesloten in de slotoren (zie rechts), terwijl hij zijn pijlen afschiet op de aanvallende troepen van de reuzen.



ONDERWERPEN.

In het clubmagazine kunnen/willen we aandacht besteden aan verschillende onderwerpen, bijvoorbeeld:

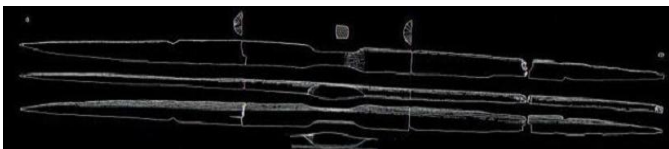
Geschiedenis,
Schiettechniek,
Boogtechniek,
Ditjes en datjes.

Geschiedenis.

Hebben jullie je wel eens afgevraagd hoe de mens er toe gekomen is om de pijl en boog te gebruiken?

Want wat we weten en wat ook vaak in spotprentjes wordt weergegeven voor de intelligente mens, hebben onze voorouders vooral gebruik gemaakt van de knots om hun gelijk te tonen dan wel om te overleven te doden. Nu kan ik begrijpen, dat als je een dinosaurus benadert en dat beest ziet je – met die knots – aankomen, het van schrik omdraait en je met zijn lange staart een zwieperd geeft die zijn weerga niet kent. Dat doet zeer en dus ga je op zoek naar iets wat veiliger is en op de lange afstand is te gebruiken, zodat je buiten het zwiepergebied blijft.

Eén of andere heldere voorouder kwam wellicht op het idee om de knots als gooi-instrument te gebruiken: de dart was geboren (wordt bij onze vereniging nog steeds als tijdverdrijf gebruikt). Van lieverlee kreeg je allerlei hulpmiddelen om de dart weg te “werpen” evenals verbeteringen van de dart. En dan gaat de ontwikkeling naar pijl een boog een lange weg naar onze tijd. Ik heb Wikipedia (de elektronische encyclopedie) er eens op “nageslagen” en het volgende gevonden:



De boog blijkt al ongeveer 60.000 jaar geleden te zijn uitgevonden. De oudste vermelding dat er sprake is van het gebruik van pijl en boog in Europa komt uit de Stellmoor (een veengebied bij Hamburg) en dateert van ongeveer 9000-8000 v. Chr. De pijlen werden gemaakt van grenen en bestonden uit een 15-20 centimeter

lange hoofdschacht en een 6-8 cm lange voorschacht voorzien van een stenen punt. De oudste bekende boog werd gevonden in het Holmegård moeras in Denemarken (zie figuur). De Holmegaard bogen werden gemaakt van iepenhout, hadden vlakke/platte werparmen en een uitgehold middenstuk. De volledige boog heeft een lengte van 1,50 m. Bogen van het Holmegaard-type werden tot in de Bronstijd gebruikt, de uitholling van het middenstuk raakte na verloop van tijd uit gebruik. In Engeland, Duitsland, Denemarken en Zweden zijn schachten gevonden van ongeveer 10.000 jaar oud. Deze waren vaak vrij lang (tot 120 cm) en gemaakt van de hazelaar, de sneeuwbal boom (voor de geïnteresseerden: *Viburnum lantana*) en van andere houtachtige stengels. Sommige pijlen waren nog steeds voorzien van vuurstenen punten. Andere pijlen die gevonden werden, hadden stompe houten uiteinden en werden waarschijnlijk gebruikt voor de jacht op vogels en klein wild. Aan de uiteinden vond men ook sporen van veren, die vastgezet waren met “berkenteer”. *Berkenteer (pek) is een zwarte teerachtige vloeistof die bij destillatie van aardolie of harshoudende houtsoorten (naaldbomen, berken en beuken) ontstaat en vroeger gebruikt werd als kleefstof /plakmiddel.*

EN als je op het internet zoekt naar beschrijvingen hoe je zelf een boog kan maken, dan kom je foto's tegen die verdacht veel op de boog lijken zoals de Holmegaardboog →

Dus onze voorouders waren niet op het achterhoofd gevallen. Wellicht een tik met een knots om op het idee te komen met het gevolg dat de boog werd uitgevonden



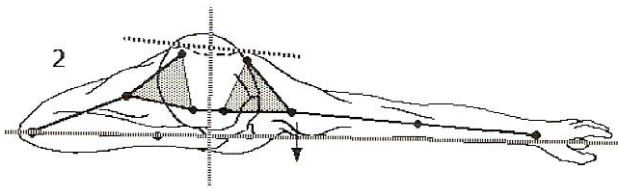
Schiettechniek.

Concentratie, opzetten en trekken.

Een belangrijk onderdeel van het schietproces is de concentratie op het totale proces. Concentreer je op wat je wilt bereiken en laat je niet afleiden door niet ter zake doende gedachten (bijvoorbeeld dat je net de 10 het geraakt) of zaken die in je omgeving plaatsvinden (dat anderen de 10 geraakt hebben). Doorloop in gedachten snel hoe het schot uitgevoerd moet worden, adem – voor een volledige concentratie op het proces – één of twee keer diep in met behulp van het middenrif (buikeademhaling, door het uitzetten van de buik wordt het middenrif omlaag bewogen waardoor de longinhoud groter wordt zonder de functie van het hart te benadelen. Borstademhaling drukt het hart in elkaar. Als je het niet duidelijk is vraag dan even aan Ben hoe het in elkaar zit). Daarna ben je gereed voor het schot.

Opzetten.

Nadat je je gedachten hebt geordend, controleer de balans van je lichaam → de houding van het lichaam moet zo zijn dat 60/70 % van het lichaamsgewicht op de bal van de voeten en 30/40 % op de hakken. De bovenbenen en de bilspiers zijn daarbij licht aangespannen. De heupen moet zo gericht staan zoals je normaal ook zou staan, alleen de schouders staan in lijn met het doel. De pees arm (onderarm) ligt dan (bij volledige trek lengte) in het verlengde van de trekkracht. De onderarm kun je daarbij beschouwen als een touw aan de pees en de elleboog. De hartlijn van de pijl loopt dan denkbeeldig door over het touw.



Tijdens het opzetten heb je de neiging om terug te leunen (weg van het doel als tegenreactie op het gewicht van de boog en versterkt door je trekkracht die naarmate de pees verder uitgetrokken is ook groter wordt). Dit kun je compenseren door iets voorover te gaan staan richting doel (maar wees voorzichtig hiermee, want elke handeling / beweging die je maakt moet je ook onthouden en ook steeds herhalen)

Het trekken.

De peesschouder is tijdens het opzetten in positie gebracht. Het vizier (de pijlpunt) is daarbij gericht op een punt boven het geel. Als het vizier (de punt) onder de horizontale lijn van het midden van het blaas wordt gericht dan moet de boog omhoog gebracht worden en dit vraagt meer energie dan de boog laten zakken.

De pees wordt nu uitgetrokken tot ongeveer 5 à 7 cm onder het ankerpunt NIET rechtstreeks naar het ankerpunt. De pees arm moet teruggetrokken worden zodat de booghand, peeshand en elleboog één rechte lijn vormen. Dit helpt om de peesschouder laag te houden. Gedurende het trekken moeten de onderarm en vingers van de peesarm zo ontspannen mogelijk worden gehouden. Zie bij opzetten en de vergelijking met het touw. Adem in tijdens het trekken. Nadat de peeshand naar ongeveer 5 à 6 cm onder het ankerpunt is getrokken moet de peesarm en hand als één geheel omhoog gebracht worden naar het ankerpunt. Op dit punt aangekomen houd je de situatie vast alsof je bevroren bent. Immers het hoofd is maar een referentiepunt. Het puntje van de elleboog vormt nu een rechte lijn met de hartlijn van de pijl. Liefst een klein stukje hoger. Zorg voor een stevig contact met het ankerpunt.

NB: Er zijn meer manieren om de pees uit te trekken en naar het ankerpunt toe te gaan.

Als je het punt van vasthouden hebt bereikt dan moet de concentratie geheel gericht zijn op de rugspieren. Als je op dat moment afgeleid wordt dan gaat de voeling met de rugspieren bij de ruggengraat verloren. We zijn nu gereed voor het richten om daarna te lossen.

En als het niet lukt, kun je altijd interessant doen



Ditjes en datjes.

Ledenaantal/groei
Activiteiten.
enzovoort