

DE TWEEDE PIJL

Clubmagazine AGILAZ

Nr. 02-2016

Verschijsning: streven is 1 x per twee maanden

Verspreiding: per e-mail

Redactieadres: kees.methorst@hetnet.nl



Een ieder wordt uitgenodigd om bij te dragen, immers niet geschoten is altijd misgeschoten en zo kunnen we stellen dat 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.

In dit nummer aandacht voor:

De ademhaling

De stabiliteit van de boog

Ademhaling (bron Kisik Lee / Robert de Bondt / Pako Verhoeven)

Een goede ademhaling is een cruciaal onderdeel van de controle van de schutter op zijn schietproces. Over het algemeen staan we daar niet of nauwelijks bij stil. Daarom zal een schutter als hij (NB ook zij) zijn ademhaling en de invloed daarvan op de uitvoering van het schietproces begrijpt, en als al het andere gelijk blijft, een goede score behalen. Als voorbeeld: iemand die bang is, kan zich moeilijk of niet ontspannen. Daar valt ook de spanning (de ongerustheid) onder of je nu wel of niet het geel raakt.

Dit heeft invloed op de ademhaling / hartslag en de spierspanning.

Daarom zorgt een juiste wijze van ademen niet alleen voor ontspanning; het maakt ook de uitvoering van een goede schiettechniek mogelijk door de meer zuurstof in het bloed, evenals het de bloeddruk en de hartslag omlaag doet gaan, waardoor stress daalt.

Er zijn twee manieren: Optie 1 is een goede methode voor de beginnende schutter en optie 2 is meer voor degene die tot de ervaren schutters behoort (je mag zelf uitmaken tot welke categorie je behoort).

Optie 1

1. Om te beginnen zou je voor het optillen van de boog een diepe middenrif ademhaling kunnen nemen.
2. Met de aandacht op de schijf kun je normaal ademen, gebruik je middenrif ademhaling, tussen het optillen van de boog en de boog op schiethoogte houden (het voorrichten). Dit heeft niet alleen een geruststellend effect, maar zal ook je zwaartepunt verlagen. Tevens zal het de schutter helpen de aandacht te vergroten en behulpzaam zijn om het uittrekken niet te overhaasten.
3. Terwijl je uittrekt vanuit het voorrichten haal je als onderdeel van het uittrekken van de pees adem, wat overeenkomt met een natuurlijk gevoel van toenemende kracht.
4. Vanaf het begin van het toenemen van de kracht tot het overgaan naar het ankeren en wanneer je met het richten begint, moet je ongeveer 30 tot 50% van de lucht langzaam en natuurlijk uitademen, waardoor je het vizier op een natuurlijke wijze in het richtgebied belandt.
5. Vanaf dit punt moet de adem ingehouden worden tot na de lossing, je ademt vanzelf uit tijdens het doorbewegen.

Optie 2

1. Als start kan een diepe middenrif ademhaling genomen worden en kan worden uitgeademd voordat de boog wordt opgetild.
2. Terwijl je de boog optilt, haal je op een natuurlijke wijze diep adem door de middenrif ademhalingstechniek (zie optie 1).
3. Als je volledig uitgetrokken bent, maar nog voordat je ankert, moet je ongeveer 30 tot 50% van je adem op een langzame en natuurlijke wijze laten ontsnappen en houdt je de adem vanaf dit punt in tot na de lossing, waarna je tijdens de doorbeweging vanzelf de rest uitademt.

Nu wordt beweerd dat de buikademhaling (dat is het ademen door het naar beneden bewegen van het middenrif en het uitzetten van de buikspieren) beter is voor de ontspanning dan de borstademhaling (uitzetten van de borstkas). In het eerste geval komt het hart niet in de verdrukking waardoor de bloedsomloop (zeker op het moment van inspanning en stress) beter tot zijn recht komt. Waarom begin ik er dan over?

Nu draai ik al een tijdje mee op een sportschool om de spieren wat leniger en lossener te maken (dat heb je als je met pensioen bent en de boel verwaarloost). En wat schetst mijn verbazing?

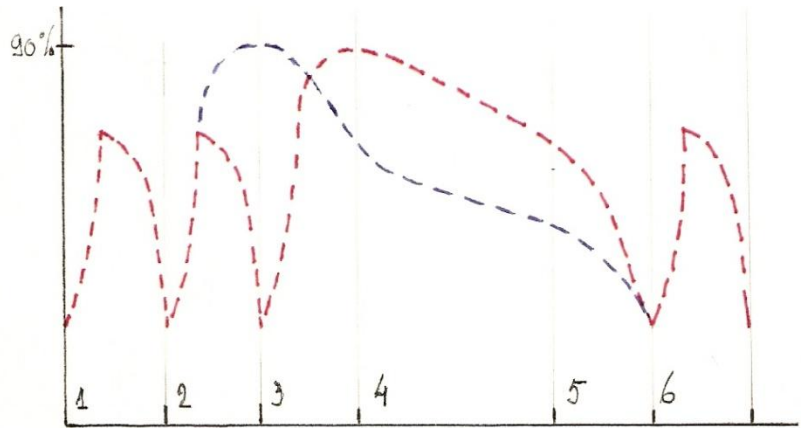
Op alle toestellen staat dat bij inspanning (het leveren van kracht = stress) uitgeademd moet worden en in de ontspannen toestand (rust) weer ingeademd moet worden.

TJAKKA? En wat doen we bij het boogschieten? Inademen bij inspannen (pees uittrekken), adem vasthouden op het meest spannende moment (richten en lossen).

Dan vraag je, je af: Wat is nu goed?

Ik heb dat eens op een rijtje gezet en in beeld gebracht (zie grafiek)

De rode lijn geeft de ademhaling aan zoals het ons steeds voorgehouden wordt (zie optie 1). Bij het spannen (uittrekken) van de pees inademen (3) en tijdens het richten langzaam uitademen (4). Na het lossen en narichten uitademen (5). Herstel ademhaling (6). Ik heb het e.e.a. uitgeprobeerd (zie blauwe lijn). Bij het omhoog brengen van de boog inademen (2). Boog positioneren en pees uittrekken langzaam uitademen (3) en licht aanhouden tijdens het richten (4). Na het lossen en narichten volledig uitademen (5) Herstel ademhaling (6). Het kwam mij minder moeizaam over. Probeer het eens, ik hoor wel wat de ervaringen zijn.

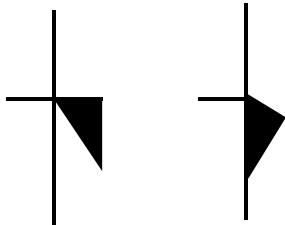


Stabiliteit van de boog.

In de uitgave 02-2015 hebben we dit onderwerp ook al eens bij de kop gehad.

De boog (handgreep) heeft een stabiele ondergrond nodig om de pijl, na het lossen, gericht te houden en te begeleiden. Je kunt de boog en de booghand vergelijken met een balk, die je op een wig (een driehoek met de punt naar boven) laat balanceren. Je ziet dan, dat de balk niet goed blijft liggen en bij de minste geringste beweging van positie verandert. De boog idem dito (in de onderstaande figuur is de balk = de boog weergegeven door de verticale lijn en de wig als driehoekje)

Wat gebeurt er in de praktijk? Wat we eigenlijk willen is de trek lengte zo groot mogelijk maken (immers de trek lengte is evenredig met de stuwkracht die de boog op de pijl overdraagt). Het gevolg is dat we geneigd zijn om de booghand naar voren te duwen (dit doen we onbewust). Hierdoor komt de handgreep op de pees tussen duim en wijsvinger te liggen. Op de top van een wig als het ware (zie driehoekje in de figuur links). De boog gedraagt zich dan als een wip, hij wiebelt.



Als de hand heel bewust met de muis tegen de handgreep wordt gedrukt, dus de boog draagvlak wordt gegeven, dan scheelt dat maar een te verwaarlozen afstand in de trek lengte c.q. stuwkracht (zie driehoekje in figuur rechts). MAAR blijf na het lossen dan wel even onbeweeglijk staan en wacht dan tot je ziet dat de pijl het doel heeft getroffen. Het is even wennen, maar het loont de moeite om hier even goed aandacht aan te besteden.

Probeer dit eens → pak de boog stevig (niet krampachtig) vast. De vingers zijn dan aan de voorkant iets gekromd en de handpalm drukt tegen de zijkant van de handgreep (zoals je een hamer beetpakt om spijkers met koppen te slaan). EN voel naar de meest geriefelijke positie van de hand tegen de handgreep. Hou de boog losjes vast en nok de pijl. Daarna span je de boog iets (voldoende om nog goed met de armen te kunnen bewegen) terwijl je voelt dat de handgreep extra tegen de muis getrokken wordt. Ontspan nu de vingers en duim van de booghand, waarbij ze richting doel wijzen (niet gespreid) en de handgreep vrij is om naar voren te kunnen vallen. Breng zo de boog in de schietpositie (vizier of pijlpunt net boven het geel) en trek de pees vervolgens rustig en beheerst verder uit naar het referentiepunt op je gezicht. Voel daarbij het contact muis en handgreep.

Is het contact niet goed, herhaal het proces = begin opnieuw.

Je hebt nog steeds beide ogen open en je kijkt naar het doel. Het voordeel hiervan is dat je de spieren even de tijd gunt om aan de spankracht te wennen en doordat je niet richt heb je geen last van de spanning: IK MOET SCHIETEN.

Als je hebt vastgesteld dat de handgreep goed tegen de muis wordt gedrukt en de boog verticaal staat, ga dan pas richten (één oog sluiten), breng de boog langzaam op het geel en rust. Hou de spanning even aan en los de pijl en bewaar je houding terwijl je uitademt (zie vorig verhaal).

Over spanning in de spieren gesproken. Ik zie niemand een warming-up doen voor ze gaan schieten. De meeste blessures ontstaan doordat de sporter niet dan wel onvoldoende voorbereid begint. Het hoeft niet overdreven te worden, maar we mogen de spieren best even wakker maken.

1. Leg een hand op de rug (tussen de schouderbladen), de elleboog wijst daarbij naar boven. Trek met de andere hand de elleboog richting hoofd en houdt de spanning drie tellen aan. Doe dit twee of drie keer zowel links als rechts.
2. Leg een hand op de rug (ter hoogte van de heup, onderkant schouderblad) en trek met de andere hand de hand bij de pols zover mogelijk naar de andere kant (voorbij de ruggengraat) en houdt de spanning drie tellen aan. Doe dit twee of drie keer zowel links als rechts.
3. Buig een gestrekte arm voor de borst (de elleboog ter hoogte van de andere schouder) en trek met de andere hand de elleboog zo dicht mogelijk tegen de borst aan en houdt de spanning drie tellen aan. Doe dit twee of drie keer zowel links als rechts.
4. De armen zwaaien (rondraaien) minimaal 3 x voorwaarts en minimaal 3 x achterwaarts.

De cooling-down mag je na afloop van het schieten doen door het glas te heffen.