

# DE TWEEDE PIJL

Clubmagazine AGILAZ

Nr. 03 - 2015

Verspreiding: per e-mail

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

Verschijning: 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 met DE TWEEDE PIJL altijd wat achter de hand hebben?

Voorgaande aflevering is behandeld:

- de stand van het lichaam, de handelingen / bewegingen en de positie van de voeten;
- de houding van de peeshand respectievelijk de vingers om de pees;
- de houding / positie van de booghand op de handgreep.

In dit nummer: Concentratie, opzetten en trekken.

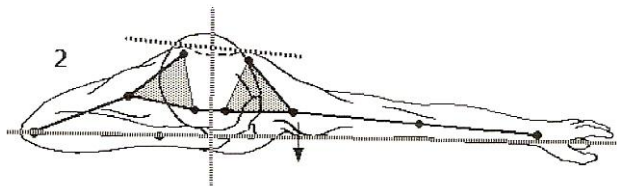
## Concentratie.

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 bilspieren 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.

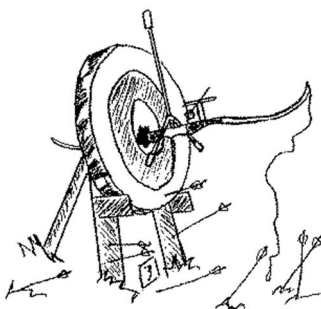
Tijdens het opzetten heb je de neiging om terug te leunen (weg van het doel als tegenreactie op het gewicht van de boog en versterkt door je trekkracht die naarmate de pees verder uitgetrokken is ook groter wordt). Dit kun je compenseren door iets voorover te gaan staan richting doel (maar wees voorzichtig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



## 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.

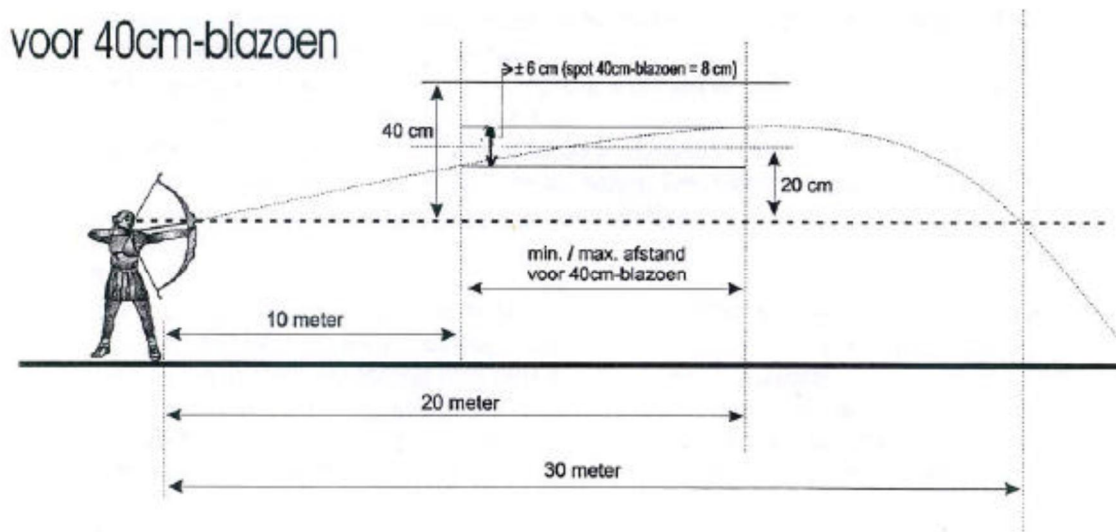
Voorgaande aflevering is behandeld:

- face walking, string walking en de combinatie face en string walking.

In dit nummer:

### String walking m.b.v. de gapmethode

Bij de gapmethode gebruikt men het rechte gedeelte van de vluchtbaan van de pijl (dus het gedeelte vooraleer de pijl begint te dalen). In onderstaand voorbeeld constateert men dat tussen de minimum en de maximum afstand (hier respectievelijk 10 en 20m) de pijl slechts ongeveer 6 cm stijgt.



Deze

afstand is kleiner dan de diameter van de spot, zijnde 8 cm. Men kan dus binnen het opgelegde afstandsverschil steeds, met de combinatie ankerpunt, plaats van de vingers op de pees, op de spot blijven mikken zonder dat het schatten van de afstand belangrijk wordt. Experimenteel dient enkel bepaald te worden waar de juiste plaats van de vingers op de pees zich situeert. In theorie zou men dit kunnen berekenen, maar het lijkt mij eenvoudiger dit uit te zoeken d.m.v. oefening. Eén keer men dit systeem meester is, dient men zich met minder referentiepunten bezig te houden, zodat meer aandacht kan geschonken worden aan de schiettechniek zelf.

### 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 de schutter die zijn ademhaling en de invloed daarvan op de uitvoering van zijn schiettechniek begrijpt en die bewust is van zijn emoties, 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) of je 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 ontspanning; het maakt ook de uitvoering van de schiettechniek mogelijk door de hoeveelheid zuurstof in het bloed, het reduceert de bloeddruk en de hartslag, 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. Maar als we aannemen dat we allemaal amateurs zijn dan komt voor ons de optie 1 het meest in aanmerking)

#### 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 voor-richten). 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 voor-richten 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 30-50% 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 door-bewegen.

#### Optie 2

1. Als start kan een diepe middenrif ademhaling genomen worden en kan worden uitgedemd voordat de boog wordt opgetild.
2. Terwijl je de boog optilt, haal je op een natuurlijke wijze diep adem door de middenrif ademhalingstechniek m(zie optie 1).
3. Als je volledig uitgetrokken bent, maar nog voor je ankert, moet je ongeveer 30/50% 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.