

# DE TWEEDE PIJL

Clubmagazine AGILAZ

Nr. 04-2015

Verschijsing: 1 x per twee maanden

Verspreiding: per e-mail

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

Het blazen en de puntentelling.

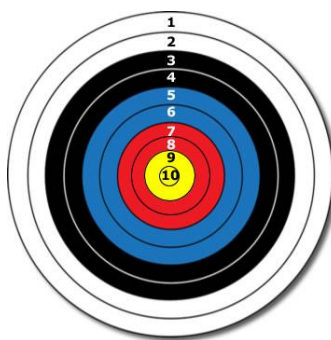
De spiertraining thuis.

De peesafstand/spanhoogte.

De trek lengte (en pijllengte)

## Het blazen en de puntentelling

Het blazen waarop wij schieten kent 5 kleuren met de volgende puntentelling



Wit met de punten 1 en 2

Zwart met de punten 3 en 4

Blauw met de punten 5 en 6

Rood met de punten 7 en 8

Geel met de punten 9 en 10 (ook wel de roos genoemd)

Afhankelijk van de afstand waarop wordt geschoten hebben de blazen de volgende afmetingen:

18 meter 40 x 40 centimeter\*

25 meter 60 x 60 centimeter\*

30-50 meter 80 x 80 centimeter

70-90 meter 122 x 122 centimeter

\* eigenlijk schieten we dus – op de 18 en 30 meter - op een te klein blazen.

Verder bestaan er de volgende regels voor de puntentelling (de belangrijkste). Bron: Schiettechnisch reglement NHB.

- Zowel de pijlen als de blazen mogen niet worden aangeraakt voordat de scores zijn genoteerd en gecontroleerd. Wijs naar de pijl terwijl je de punten opnoemt, bijvoorbeeld "9, 9, 7" < pauze > "6, 2, gemist" (raak de pijlen niet aan of de schutter moet daarvoor toestemming hebben gegeven). Verder: noteer je voor de binnen-10 een X en voor een misser een M. Aan het eind van de wedstrijd, behoor je de scorelijst te ondertekenen om aan te geven dat je akkoord gaat met de puntentelling. Wijzigingen in de puntentelling evenals de ondertekening behoren door de jury gedaan te worden. Wijzigingen in de totalen mogen door degene die de totale puntentelling bijhoudt aangebracht worden.
- Bij wedstrijden/toernooien, waarbij een blazen met 10 zones wordt gebruikt, markeer je het raakoppervlak met een lijn direct tegen de pijlschacht voor je de pijlen eruit trekt.
- Een pijl zal worden gewaardeerd naar de plaats waar de schacht het blazen raakt.
- Als de schacht van een pijl twee kleuren raakt, of de lijn tussen twee zones, dan telt deze pijl voor de hoger gelegen score. Als een deel van het blazen ontbreekt, inclusief de scheidingslijn of het deel waar twee kleuren elkaar zouden raken, dan moet de denkbeeldig doorgetrokken lijn de waarde van de pijl bepalen.
- Een pijl die het doel raakt, maar daaruit terugkaatst, zal worden geteld overeenkomstig zijn inslag, vooropgesteld dat alle voorafgaande inslagen duidelijk zijn gemerkt en de inslag kan worden vastgesteld.
- Een pijl die het doel treft en vervolgens los blijft hangen zal de sporter(s) op dat doel verplichten de begonnen serie te staken. Pas nadat het doel weer is vrijgegeven en de reeds verschoten pijlen geteld zijn, wordt de serie voltooid.
- Een pijl die een andere pijl raakt en daarin blijft steken, zal tellen overeenkomstig de getroffen pijl.
- Een pijl die eerst een andere pijl raakt, daarna afbuigt en het blazen treft, dient te worden geteld overeenkomstig zijn plaats in het blazen.
- Een pijl die een andere pijl treft en daaruit terugkaatst zal tellen overeenkomstig de geraakte pijl, indien deze vast te stellen is.
- Een pijl die een ander doel treft dan dat waarop de schutter diende te schieten, zal NIET worden geteld.
- Een pijl die door het doel heengaet zal worden geteld overeenkomstig zijn inslag, vooropgesteld dat deze kan worden vastgesteld en de eerdere inslagen duidelijk zijn gemarkeerd. Als er meer dan één ongemerkte inslag in het blazen worden aangetroffen dan zal de laagst scorende inslag aan de sporter worden toegekend.
- Een pijl wordt geacht als niet te zijn geschoten, als deze binnen het bereik van de boog ligt (als deze aangeraakt - bereikt - kan worden met de boog), zonder dat je op de meet van je plaats komt. Je mag de pijl – nadat iedereen heft geschoten en met toestemming van de scheidsrechter - terugpakken en als nog schieten. NB: Volgens de nieuwe regels moet bij een wedstrijd een lijn zijn aangebracht voor de schietlijn.

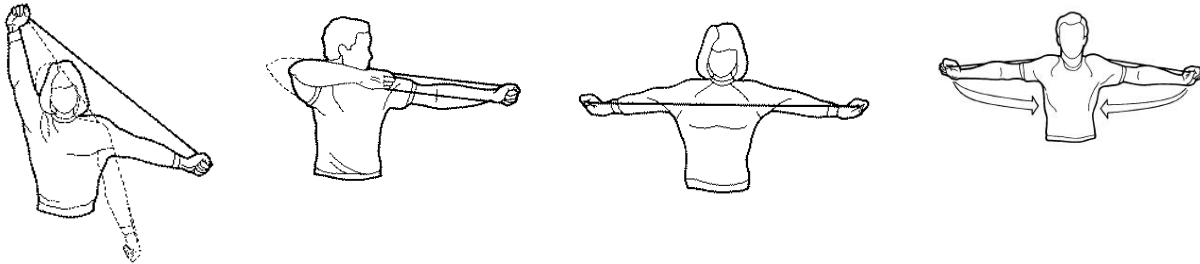
Dat was het zo'n beetje.

## Spiertraining thuis.

Wees er goed bewust van:

### UITHOUDINGSVERMOGEN KAN VERKREGEN EN ONDERHOUDEN WORDEN, MAAR IS NIET BLIJVEND.

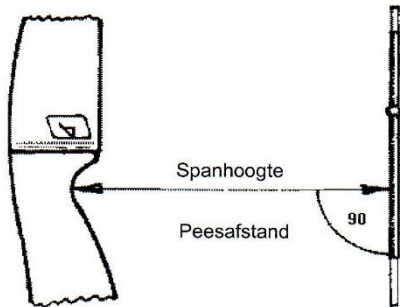
Het is de kunst om de spieren te gewennen aan bepaalde inspanning en zo een zogenaamd spiergeheugen op de bouwen. Gebruik daarvoor rubberen banden. Een binnenband van een fiets is daar uitermate geschikt voor. Ook kun je in de handel elastische banden kopen → Dynaband (op dit moment verkrijgbaar bij Big-Bazar aan de Schutstraat in Hoogeveen → €2,00). Met behulp van de band kun je de trekspieren oefenen in het rekken, zoals je dat ook doet met je boog (zie figuren onder)



### Peesafstand, spanhoogte.

Verschillende woorden, maar met eenzelfde betekenis. Er wordt vaak over gesproken en dan blijkt dat er toch verschil van mening bestaat over wat het nu precies betekent en welke grootte het betreft.

Feitelijk is het de afstand van de pees tot het diepste punt de handgreep (of het punt waar de pijl op de pijlsteun rust), gemeten onder een hoek van 90 graden.



De peesafstand (spanhoogte, misschien is spanafstand een betere term) bepaalt het specifieke punt waar de pijl van de pees los komt en de mate van doorbuiging die daarbij in de pijl ontstaat. De meest ideale peesafstand voor de recurve boog is die afstand die het beste past bij het ankerpunt (het referentiepunt op je gezicht) met de grootste stuwkracht voor de pijl. Het vaststellen van de meest ideale peesafstand voor de boog kan bepalend zijn voor de groepering van pijlen en de gelijkmatigheid van je stijl van schieten.

BOOGLENGTE	EERST IN TE STELLEN PEESAFSTAND
64" (160 cm)	8 1/4" - 8 1/2" (21,0 cm - 21,6 cm)
66" (165 cm)	8 3/8" - 8 5/8" (21,3 cm - 21,9 cm)
68" (170 cm)	8 1/2" - 8 3/4" (21,6 cm - 22,2 cm)
70" (175 cm)	8 5/8" - 8 7/8" (21,7 cm - 22,5 cm)

De tabel rechts is

overgenomen van Easton.

Voor het instellen van de peesafstand begin je met de kleinste afstand. Om voor jouw boog de meest ideale peesafstand vast te stellen, draai je de pees in om deze korter te maken tot je de aanbevolen c.q. gewenste peesafstand hebt bereikt.

**LET WEL:** Alle bogen zijn verschillend, zelfs die van dezelfde productielijn komen of hetzelfde model zijn.

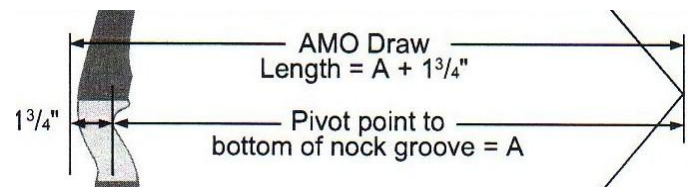
Daarom is het belangrijk om die peesafstand vast te stellen, die passend is voor jouw stijl van schieten en jouw boog. Schiet daarom een paar pijlen met de pees ingesteld op de kleinste afstand en draai vervolgens de pees telkens uit met 3 tot 4 slagen en schiet opnieuw. Dit doe je net zolang tot de boog aangenaam schiet en het minste geluid maakt.

Een te kort zal de boog sterk doorbuigen en dat gaat ten koste van de effectiviteit van de werpkracht. Met een te lange pees wordt ook te weinig energie overgedragen op de pijl en kan schade veroorzaken aan de werparm(en). Bovendien ontstaan er knopen (kinken) in de pees. In beide gevallen moet een andere pees aangebracht worden.

Er zijn genoeg fabrikanten die een pees maken, die geheel aan jouw eisen voldoet ten aanzien van de lengte, de grondstoffen, het model en de kleur van de windingen, etc.

### Treklengte (ook al zo'n term)

De treklengte komt overeen met de afstand gemeten van af de onderkant nokgroef tot het aangrijppunt (kantelpunt, ongeveer het punt waar de pijl de pijlsteun raakt) op de handgreep + 1 3/4" (4,5 cm) bij volledige uitgetrokken pees. Deze afstand is ongeveer gelijk aan de afstand gemeten van af de onderkant nokgroef tot het verst vooruit stekende punt van de boog. Als je nu de handen gestrekt voor je houdt en tegen elkaar aan, dan is dat ongeveer deze lengte en dient als ezelsbruggetje bij het bepalen van de juiste (minimum) lengte van de pijl.



De lengte van de pijl wordt gemeten vanaf de onderkant van de groef in de nok (plaats van de pees in de nok) tot het einde van de schacht. De pijlpunt niet meegerekend. Zie figuur.

