

DE TWEEDE PIJL

Clubmagazine AGILAZ

Nr. 4-2016

Verspreiding: per e-mail

Verschijning: streven is 1 x per twee maanden

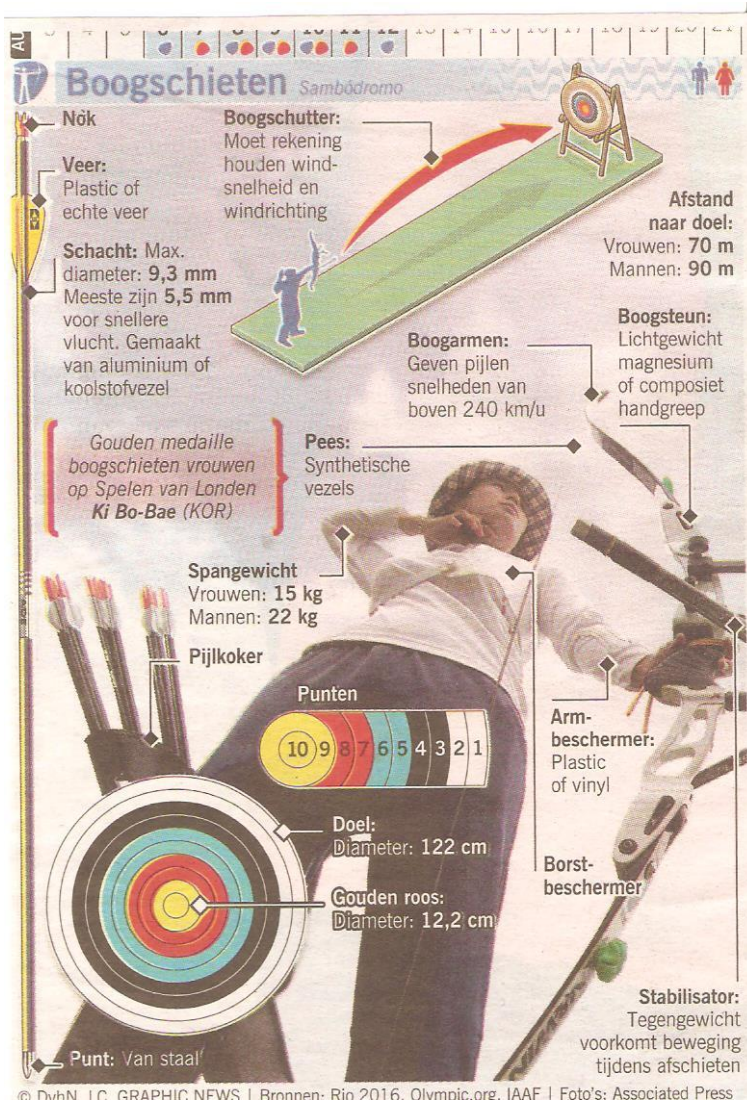
Redactieadres: kees.methorst@hetnet.nl



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:

Olympische spelen

(bronnen: D.v.h.N. 13 aug. 2016 en Wikipedia),

Gerommel met het richten,

Peesschaduw

Vervolg stabiliteit

Warming up

Olympische spelen.

Afgelopen woensdag (10 aug.) werden vragen gesteld over het boogschieten op de Olympische Spelen in Rio. Onder andere de afstanden en de grootte van de blazoenen.

Voor de betreffende gegevens zie afbeelding links. Verder:

Er worden 5 sets met 3 pijlen gespeeld. Wie het beste schiet gaat naar de volgende rondes. Bij teams gaat het om 4 sets met 6 pijlen.

De boogschutter moet van 70 resp. 90 meter proberen het blazoen te raken met een diameter 1,22 meter. Hij heeft 20 seconden de tijd om een pijl af te schieten.

Gerommel met het richten.

Ik neem de volgende stelling aan en reageer gerust als je er een andere mening op na houdt. Als je altijd dezelfde:

1. houding aanneemt,
2. bewegingen maakt en
3. niets aan de boog/uitrusting verandert, dan MOET (de weersomstandigheden even buiten beschouwing gelaten) de pijl steeds op dezelfde plaats het doel treffen.

Conclusie: Als iemand de instelling van de boog/uitrusting (het vizier) verandert terwijl hij/zij op dezelfde afstand blijft schieten, dan past hij/zij de boog aan, aan zijn houding e/o bewegingen.

Als voorbeeld: Stel dat je gewend bent om als referentiepunt (meer bekend als ankerpunt) je peeshand onder de kin/tegen de hals te plaatsen en de pijlen het geel raken. Na enige tijd (of een volgende keer) zie je dat het trefferbeeld niet meer het geel is maar naar rechtsboven is verplaatst. Dan ben je geneigd – als dat een paar keer gebeurt - om de positie van het vizier te veranderen. Doe dat nu eens niet en let op je houding en bewegingen. Je hebt een grote kans dat je ongemerkt het referentiepunt hebt verplaatst naar achteren einde kaaklijn/nek. Scheelt ca. 5 cm, maar de trek lengte is verandert zodat de pijl een grotere stuwkracht meekrijgt en zo hoger het doel treft EN dat de richthoek 1 of 2 graden is verandert en het vizier wel op geel staat maar de peil naar rechts wijst (hoeft maar een paar mm te zijn en op 25 meter is dat gauw tientallen centimeters.

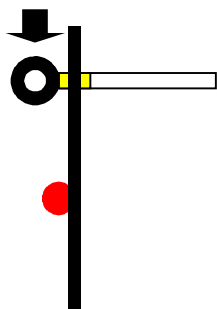
Dan een andere discussie → de peesschaduw.

Schaduw (volgens het Kramers woordenboek en de Winkler Prins): plaats waar de lichtstralen niet of niet onbelemmerd kunnen doordringen, donkere plaats door onderschepping der lichtstralen, de vorm hebbend van het in de weg staand voorwerp of wezen.

Zo zou je de betekenis van schaduw ook kunnen interpreteren dat de peesschaduw niets anders is dan het gebied dat door de vorm van de pees aan het richtoog onttrokken wordt. En wat kun je daar nu mee?

Als je de peesschaduw verplaatst, bijvoorbeeld vanaf de ring van het vizier (zie figuur links, z.o.z.) naar rechts op de vizierstift (zie figuur rechts, z.o.z.), dan heeft dat hetzelfde effect als je de vizierstift indraait (naar rechts).

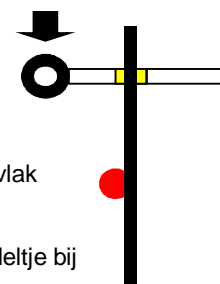
De pijl treft het doel links, omdat je de boog – om door het vizieroog te kijken – verder naar rechts moet bewegen en zo



de pijl in die beweging meeneemt. Als je dan het vizier op geel zet, treft de pijl het doel rechts daarvan. Wat kun je nog meer met de peesschaduw? Een compoundboog mag uitgevoerd zijn met een waterpas (ter controle of de boog in de juiste stand - in het verticale vlak - gehouden wordt).

Bij andere bogen mag dat niet, maar hoe weet je dan of je de boog steeds in dezelfde stand (in het verticale vlak) houdt?

Als je nu – terwijl de peeshand op het referentiepunt rust - over de pees naar het midden van de boog kijkt, dan kun je zien of je de boog goed in het verticale vlak houdt. Er van uitgaand dat je dezelfde trek lengte en referentiepunt aanhoudt (zie boven). Als je de pees op een andere plaats ziet, dan hou je de boog waarschijnlijk scheef. Dus de peesschaduw kun je beschouwen als een hulpmiddeltje bij het richten en om de boog in de goede stand te houden.



NB: Bij het bareboog (recurve boog met venster) schieten kijkt de schutter over de pijl

naar het doel, terwijl de peesschaduw op de pijl of direct naast de pijl ligt. De pijl ligt daarbij in de middenpositie → dat is als de peesschaduw samenvalt met het midden van de boog en de schacht van de pijl. Als de stand (richting) van de pijl daarvan afwijkt, dan neigt de pijl na het lossen naar links. Want aan de beweging van de pees kun je niets veranderen, die gaat altijd naar het midden van de boog en trekt de nok mee naar rechts → pijlpunt naar links.

Onderstaand is gebaseerd op eigen waarnemingen en uitproberen EN is dus geen officiële theorie. Maar doe er mee wat jullie goeddukt. Immers onderzoek alles en behoud het goede, zei de prediker.

We borduren even voort op het "richten" oftewel gericht naar het doel kijken over een onmogelijk klein punt dan wel door een gat van dezelfde afmetingen. We hebben het gehad over de peesschaduw (wat we daaronder mogen en kunnen verstaan) en de standen van de boog, die niet waargenomen worden terwijl het vizier op geel gericht is terwijl de pijl een andere kant op wijst. Let wel de bare boog schutter heeft daar geen last van. Hij laat de pees, tijdens het richten, nagenoeg samenvallen met de schacht van de pijl EN bij een recurve boog met de pijl in de middenpositie gesteld, valt de peesschaduw op de schacht.

Echter een feit is (is gewoon een natuurwet) dat een voorwerp dat zich door de lucht voortbeweegt, zich altijd richt met het zwaarste deel naar voren in de vliegrichting, zo ook de pijl → de schacht volgt dus altijd de punt (bij een rechte schacht, uiteraard). Bij de recurveboog met vizier is het dan ook belangrijk, dat de punt van de pijl in overeenstemming is met de vizierpunt c.q. het vizieroog (pijlpunt is mikpunt liggen verticaal boven elkaar). Als je achter de boog gaat staan en over de pees kijkt dan moet – als de peesschaduw de zijkant van het vizier raakt – de peesschaduw ook de zijkant van de schacht raken ter hoogte van de punt. Bij een afwijking daarvan, als de schacht verder naar links of naar rechts t.o.v. de peesschaduw staat, dan schiet je er gegarandeerd naast.

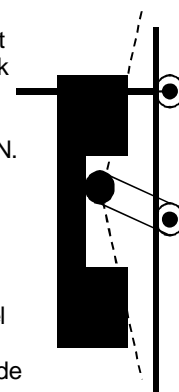
Je stelt dus eerst met het verende drukpunt de positie van de pijl zo dat de pees de zijkant van de schacht raakt, waarna je het vizieroog zo instelt dat dit recht boven de pijlpunt zit. Zo weet je dus dat het zwaarste deel van de pijl ook richting het doel gericht is en voor de rest moet je maar op de natuurwet vertrouwen.

De **stabiliteit van de boog** in de hand. Dit hebben we al eens bij de horens gehad (zie 02-2016), maar het kan geen kwaad om eens in herhaling te vallen. Immers herhaling is de beste leermeester.

De kunst is om de handgreep in de hand zoveel ondergrond te geven, gelijk aan de stabiliteit van een torenflat op rotsgrond (haast onbeweeglijk en rotsvast zodat de flat niet kan omvallen). We zijn geneigd om de booghand naar voren te drukken (de boog zo ver mogelijk van ons af). Dit heeft tot gevolg dat de handgreep (het diepste punt) tegen de spier tussen de duim en wijsvinger getrokken wordt. De boog heeft dan op één punt contact met de hand EN heeft dan onvoldoende ondergrond. Tijdens het spannen kan de boog vrij over dit punt bewegen (draaien) en ligt de boog onrustig in de hand.

Is er dan een ezelsbruggetje?

Probeer dit eens → pak de boog stevig (niet krampachtig) vast. De vingers zijn dan aan de voorkant 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. Nok de pijl. Terwijl je voelt dat de muis tegen de handgreep drukt span je de boog licht, zodat de handgreep extra tegen de muis getrokken wordt. Ontspan nu de vingers en duim, waarbij ze richting doel wijzen (niet gespreid) en de handgreep vrij is om naar voren te kunnen vallen. Breng de boog in schietpositie (vizier of pijlpunt net boven het geel) en trek de pees rustig en beheerst uit naar het referentiepunt op je gezicht. Voel daarbij het contact muis en handgreep. Is het contact niet goed, herhaal het proces. Je hebt nog steeds beide ogen open en kijk nu naar de peesschaduw. Als je hebt vastgesteld dat de handgreep goed tegen de muis wordt gedrukt en de boog verticaal staat, ga dan pas je richten. Het voordeel hiervan is dat je de spieren even de tijd kunt om aan de spankracht te wennen en doordat je niet richt heb je geen last van de spanning: IK MOET SCHIETEN.



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.