

# DE TWEEDE PIJL

Clubmagazines AGILAZ

Nr. 02-2019

Verschijning: streven is 1 x per twee maanden

Verspreiding: per e-mail

Redactieadres: kees.methorst46@kpnmail.nl



Eenieder wordt uitgenodigd om bij te dragen, immers niet geschoten is altijd misgeschoten en zo kunnen we stellen dat we met DE TWEEDE PIJL – net als onze naamgever - altijd een schot achter de hand hebben?

Nederlandstalige documenten over handboogschieten kunnen geleverd worden mits men een leeg Cd-schijfje aanlevert.

Vorige afleveringen zijn te raadplegen op de website: [www.agilaz.nl/bulletin/](http://www.agilaz.nl/bulletin/)

Nu eens wat geheel anders en wel aandacht voor ons zelf en onze prestaties .

We kennen binnen de vereniging geen vastgesteld trainingsprogramma, respectievelijk hebben we een trainer die:

- de schutters volgens een bepaald programma begeleid,

- de nieuwe schutters de beginselen bijbrengt en begeleidt naar een hoger niveau.

Kortom we zijn geheel zelf ondersteunend, begeleidend zonder enige richtlijn.

Om daaraan wat te doen heb ik het schietproces als een denkbeeldige trainer gestalte gegeven.

Elke schutter kan aan de hand van dit schema zelf de eigen prestaties auditen en zelfcorrigerend optreden.

En dan niet in de zin van: wat moeten we doen, maar wat willen we realiseren. De meeste prestaties (ongeacht welke tak van sport we beoefenen) zijn gebaseerd op eisen. Je moet dit of dat doen en daarbij volg je dan de instructies die gegeven worden. Binnen de handboogsport kennen we de 10 basiseisen, op basis waarvan de beginnende schutter wegwijs wordt gemaakt en de ervaren schutter gecorrigeerd wordt. Met dit schrijven wil ik de zaak eens omdraaien. Niet de eis – hoe je het moet doen - staat centraal maar de prestatie – wat wil je realiseren. Dit heb ik verwoord in de volgende specificatie van het schietproces.

In overeenstemming met de lichamelijke en geestelijke mogelijkheden worden die maatregelen getroffen, activiteiten ontwikkeld, uitgevoerd en gewaarborgd zodat een duurzaam<sup>i</sup> schot gerealiseerd wordt. Hierbij doorlopen we een aantal fasen, ontspannen, voorbereiden, uitvoeren, afwerken en terug naar ontspannen.

Ik heb de fasen in de links gezet met in het midden de criteria en links de uitvoering.

Fase	Procesonderdeel	Aandachtspunt → vaststellen dat/ toezicht op:
RUST		Plaats van de schutter op de schietlijn (meet).
VOORBEREIDING	STABILISEREN	De voeten op schouderbreedte (open of gesloten t.o.v. de schietrichting). De pijl op de pees, het lichaam staat rechtop.
	BALANCEREN	Het lichaamsgewicht verdeeld over de beide voeten (50% links /rechts met het zwaartepunt op de voorvoet, d.w.z. ca. 60/70% op de voorvoet.
	CONCENTREREN	De ademhaling onder controle → buikademhaling). In gedachten het gehele schietproces stap voor stap doornemen.
UITVOERING	VOORSPANNEN	De boog wordt enigszins omhoog en de pees is enkele centimeters uitgetrokken. Controle plaatsing booghand (hoek boogarm/pijl ca. 30°) De peeshand-/vingers met het eerste gewricht om de pees gekromd Het hoofd rechtop en gedraaid in de schietrichting.
	SPANNEN	De boog op schiethoogte brengen (vizier/pijlpunt iets hogen dan het doel) en inademen tot ca. 80% longvolume (buikademhaling) De pees uittrekken naar het referentiepunt zodanig dat de boog niet achterover of voorover wordt getrokken en de nok niet afgeklemd wordt.
	ANKEREN	De peeshand op het referentiepunt (bij schieten met vizier de pees tegen de neus). De trekspanning is nu geheel overgebracht naar de rugspieren. De spanning in de pees-onderarm is nihil. De pols, onderarm en pijl vormen een rechte lijn). De blik is op het doel gericht.

RICHTEN

Alles is nog statisch, de aandacht richten op het doel (de peesschaduw is nog van ondergeschikt belang). De vizierkorrel /pijlpunt wordt naar het doel bewogen, de ogen blijven gefixeerd OF op de vizierkorrel OF op het doel. Longvolume wordt naar 30% gebracht. De pees-bovenarm wordt – met een kleine beweging- doorgetrokken richting rug waarmee de trekspanning geheel door de rugspieren is overgenomen (schouderbladen zijn naar elkaar toe getrokken).

LOSSEN

De peesvingers ontspannen zich waarbij de pees vrijelijk naar voren kan bewegen evenals de handgreep vrijkomt van de booghand). Alle krachten in het lichaam zijn opgeheven.

AFWERKING

NAVOLGEN & VOLTOOIEN

De peeshand beweegt (langs de hals/kaak) naar achteren en volgt de elleboog die door de spanning in de rug naar achteren beweegt. De booghand beweegt richting het doel waarbij de pols na voren klappt. De ogen blijven gericht op het doel. Enige restspanning (3 seconden) blijft aanwezig waarbij de boog- en peeschouders evenals de elleboog van de peesarm in lijn blijven staan van de schietrichting.

RUST

HERSTEL

Het schot wordt geëvalueerd en de ademhaling wordt hersteld door een aantal keren rustig in- en uit te ademen (buikademhaling), terwijl voorbereid wordt op het volgende schot.



EN



Naschot: → geef even een gil als je een uitgebreider exemplaar wilt hebben, dan stuur ik dat per e-mail na.

<sup>i</sup> duurzaam in de zin van steeds en bij herhaling met de pijlen het doel treffen op steeds dezelfde plaats in/met een zo klein mogelijke afwijking.