

# DE TWEEDE PIJL

Clubmagazines AGILAZ

Nr. 01-2021

Verschijsning: streven is 1 x per twee maanden

Verspreiding: per e-mail

Redactieadres: [kees.methorst46@kpnmail.nl](mailto:kees.methorst46@kpnmail.nl)



Een ieder 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/)

---

---

Eerdere nummers (zie website Agilaz), die op onderstaand onderwerp betrekking hebben, zijn:

02-2015 = stand voeten, nokken (peeshand aanhaken),

03-2015 = concentratie, opzetten en trekken,

02-2016 = ademhaling,

03-2016 = verschillende richt-methoden (rechte lijn, driehoek en vierhoek),

04-2016 = peesschaduw,

06-2015 = peesschaduw,

05-2018 = peesafstand (treklengte),

06-2018 = stabiliteit,

02-2019 = fasen schietproces (gerelateerd aan de 10 basisstappen).

Mei 2021.

Aan de koffietafel in gesprek met J.S. (vanwege de privacywet aangeduid met de initialen) werd aan de orde gesteld dat het wel erg lang geleden is dat er een Clubmagazines uitgegeven is. Dat heeft niets te maken met de corona, maar is gewoon een gebrek aan inspiratie en onderwerpen.

Geopperd werd om eens, in plaats van de boog en activiteiten, aandacht te besteden aan de schutter<sup>1</sup> en wel de consistentie. Wat wordt daar nou weer mee bedoeld?

Consistentie (volgens het woordenboek dat ik geraadpleegd heb) is: de samenhang, de stevigheid van een boek, **de mate waarin iets hetzelfde blijft, vrij is van innerlijke tegenspraak.**

We houden het even bij de laatste twee verklaringen.

We kunnen stellen dat, met alle respect voor de 10 basisstappen<sup>ii</sup>, je als schutter de uitvoering van de schiettechniek in overeenstemming moet brengen en houden met de lichamelijke en geestelijke mogelijkheden. M.a.w.: het denken en handelen **vrij is van tegenspraak.**

Verder kunnen we stellen dat alles wat de schutter denkt en doet, bij herhaling steeds op dezelfde wijze uitgevoerd moet worden. **De mate waarin iets hetzelfde is.**

Leuk, zal je zeggen. Ik doe toch steeds hetzelfde.

Ja, zo op het eerste oog.

Maar ook als je jezelf door een vergrootglas bekijkt?

En daar zit hem, volgens J en die het volgens het gezegde mag weten, nu de kneep of te wel het knelpunt.

Het bewijs dat het NIET zo is, zie je aan het trefferbeeld.

Van de 30 pijlen is het merendeel van de treffers onderling vaak afwijkend. Daarmee wordt aangetoond, dat de schutter steeds een afwijking heeft in de voorbereiding dan wel de opbouw, de uitvoering en de afwerking van het schot.

Kortweg de schiettechniek in zijn totaliteit → alle verrichtingen of bewerkingen die nodig zijn om iets tot stand te brengen. Dat iets is: 10 maal een pijlgroep van 3 pijlen schieten, met als centrum de X10 en die met twee handen omsloten kan worden.

Bedenk dat 1 cm aan de basis op 18 meter en verder een afwijking geeft van 10 cm of meer.

Nu kun je je laten beoordelen door een medeschutter, maar die ziet die kleine afwijkingen niet.

Er is er maar één die dat "ziet" en dat is de schutter zelf.

Een belangrijke factor in deze is de TIJD.

Neem de tijd om vast te stellen WAT je doet en HOE je het doet. Over de boog hoef je je geen zorgen te maken, die doet wel wat ie doen moet. En zolang je met dit proces bezig bent – je zelf in ogenschouw te nemen – maak je je niet druk om de score. Het gaat om de pijlgroepering.

Neem de TIJD om te kijken hoe je:

1. staat (stand van de voeten, de houding van de benen/het bovenlichaam/de nek en het hoofd);
2. ademt (buikademhaling of borstademhaling), hoe je je ontspant en voorbereidt op het schot.  
1 verandert niet;
3. het schot voorbereidt (de houding van de boogarm = (nagenoeg) gestrekt en de positie van de booghand op de handgreep, de vingerzetting van de peeshand en de peesarm met een lichte spanning op de pees waarmee de boog in de booghand getrokken wordt en ingeademd wordt tot 80% terwijl de boog omhoog wordt gebracht tot iets hoger dan de schiethoogte,) 1 en 2 veranderen niet;
4. het schot opbouwt (de peesarm wordt naar achteren bewogen met als eindpunt de positie van de peeshand op het aangezicht en de ademhaling is op dat moment gestopt dan wel wordt lichtelijk uitgedemd tot 60% longvolume). 1, 2 en 3 veranderen niet.

5. het schot uitvoert (er wordt gericht terwijl gebruik wordt gemaakt van de peeschaduw om te controleren of de boog t.o.v. het richtoog in dezelfde positie wordt gehouden, de peesvingers ontspannen zich en de peeshand door de spierspanning in de peesarm langs het aangezicht naar achteren bewogen kan worden). Er wordt volledig uitgeademd en 1, 2, 3 en 4 veranderen niet.
  6. het schot afwerkt (de pijl wordt gevolgd terwijl de boog de vrije hand wordt gegeven) 1, 2, 3 en 4 veranderen niet. Er wordt rustig geademd terwijl het schot geëvalueerd wordt → heb je alles op dezelfde wijze uitgevoerd?
  7. je ontspant en voorbereidt op het volgende schot.
- Dan als je thuis zit, laat je alles nog eens de revue passeren.  
Daarbij analyseer je de zwakke en de sterke punten, waar liggen dan de kansen respectievelijk de bedreigingen.

Zwakke punten kunnen zijn:

- Onvoldoende warming up/conditie (zie 04-2015);

Na verloop van tijd worden de spieren warm en leveren een beter resultaat. De trek lengte wordt ongemerkt grote waardoor de pijvlucht strakker gaat en de pijl het doel hoger treft. Omgekeerd bij te weinig conditie worden er in het begin wel goede resultaten verkregen maar na verloop van tijd neemt de spierkracht af en zo minder kan de schutter in het laatste geval de controle op de boog de schutter meer gaan trillen, de boog verliezen waardoor deze meer gelegenheid krijgt om te bewegen.

Vergeet hierbij ook de benen niet (doorzakken)

- vermoeidheid, onoplettendheid:

De houding van het bovenlichaam verandert gedurende het schieten. De boel zakt als het ware in waardoor de hoogte van het ankerpunt ongemerkt verandert (al is het maar een centimeter)

- verkeerde ademhaling (zie 02-2016):

Buikademhaling ontziet de hartspeer zodat het bloed beter kan circuleren.

Borstademhaling daarentegen oefent druk uit op de hartspeer, zodat er minder bloed rondgepompt kan worden.

Ademhalen tijdens het opbouw en uitvoering van het schot → door te ademen beweegt het bovenlichaam ongemerkt.

- De positie van de booghand op het middenstuk (zie 06-2018):

De booghand geeft ondergrond aan het middenstuk respectievelijk de boog. Een brede ondergrond maakt een object stabiel, een smalle ondergrond maakt een object instabiel. De handgreep is het draaipunt van de krachten van respectievelijk de bovenlat en de onderlat. Als de boog gemakkelijk over dat punt te draaien, dan kan (bij een kleine verandering bij het ankerpunt of de vingerzetting → de trekkracht van de vingers op de pees) de boog omhoog/omlaag kantelen.

- De trekarm wordt niet goed naar achteren doorgetrokken (d.w.z. naar de rugzijde):

Zie ook onvoldoende warming up/conditie.

De pees slordig naar het ankerpunt trekken en na het ankeren niet goed doortrekken. D.w.z. dat de elleboog – nadat de hand/vingers tegen het ankerpunt gedrukt worden – nog verder door beweegt waarbij de onderarm in het verlengde komt van de pijl. Je merkt dit aan de schouderbladen die naar elkaar toe bewegen.

NB: sommige recurve schutters gebruiken hiervoor de zogenaamde klikker, op het ankerpunt wordt de elleboog naar achteren getrokken waardoor de pijlpunt net onder de klikker vandaan getrokken wordt.

- De boogarm wordt niet goed in positie gehouden (zie 06-2018):

Formeel is het dat de arm iets gebogen wordt gehouden, maar dat kan net zo goed gestrekt zijn. Als de afstand boogschouder middenstuk varieert (korter of langer wordt) dan heeft dit invloed op de trek lengte.

- De peesvingers met ongelijke spanning op de pees aanhaken of op de onjuiste spanhoogte (zie 05-2018):

Over het algemeen wordt er met drie vingers aangehaakt (genokt in vaktermen).

Bij recurve met vizier de wijsvinger boven het nokpunt en de middelvinger en ringvinger onder het nokpunt (de pijl mag daarbij niet geknepen worden). Onder en boven de pijl moet de trekkracht evenredig zijn. Als de ringvinger gelijke trekkracht uitoefent komt er verhoudingsgewijs meer kracht op de onderkant en zal de boog na het lossen geneigd zijn omlaag te bewegen. Persoonlijk haak ik alleen de wijs en middelvinger om de pees.

Bij barebow worden de drie vingers onder de pijl aangehaakt (NB hierbij de pijl niet aanrakend). De trekkracht van de peesvingers is daarbij evenredig met de positie op de pees (de bovenste vinger oefent meer kracht uit dan de onderste vinger → als de ringvinger op de pees een grotere kracht uitoefent dan is het resultaat net als boven bij de recurve)

- Na het lossen van de pees voortijdig de boog laten zakken:

Je denkt dat de pijl - na het loslaten van de pees - van de boog weg is. Ja → van de pees is de pijl los maar niet van de boog. Vroegtijdig de boog bewegen beïnvloedt de pijlbaan negatief. Je blijft in positie tot de ziet dat de pijl het doel treft, daarna beweeg je, adem je volledig uit en laat je de boog zakken.

- Te snel beginnen met het volgende schot:

Je geeft het lichaam en de gedachten geen gelegenheid om te herstellen → het hart moet alle onderdelen van zuurstofrijk bloed voorzien en ook de ademhaling moet hersteld worden. De gedachten worden geordend en het lichaam wordt weer in positie gebracht voor het volgende schot uit te voeren.

- De peeschaduw varieert (zie 06-2017)

Op het moment dat de pees op trek lengte is kijk je over de pees en controleer je of deze positie t.o.v. de as van de boog heeft. Je kunt de boog sturen (en daarmee de pijl) als je de positie pees t.o.v. de lengte-as van de boog laat variëren)

Bedreigingen zijn: jezelf onder druk zetten om te presteren (de 10 te raken → rozenvrees/smoren → zie 06-2017 en 03-2017).

In een volgende aflevering draaien we de zaak eens om. Gaan we niet uit van de eis met het doel tot .... → maar van het beoogde resultaat en het functioneel denken daarbij.

<sup>i</sup> in geval van een vrouwelijke lezer dient de tweede T vervangen te worden door een S, zo ook bij de persoonsvorm hij dient de H vervangen te worden door een Z.

<sup>ii</sup> die NIET! als een voorschrift maar als een RICHTLIJN gezien moeten worden → NIETS MOET, ALLES KAN.