



Handboek voor beginners :
Een programma bedoeld
als leidraad voor beginnende
handboogsporters en hun
coach en/of begeleiders.



INLEIDING

Deze handleiding is bedoeld als leidraad voor beginnende boogschutters, hun coach en/of begeleiders.

COACHES EN BEGELEIDERS

Dank dat jullie je willen inzetten voor de handboogsport! Deze handleiding kan jullie helpen beginnende handboogschutters op te leiden en hun vorderingen te volgen. Daarom raden we jullie ten eerste aan deze handleiding te gebruiken en waar nodig kan het "Coaches Manuel; entry level" geraadpleegd worden. Deze handleiding is echter (nog) niet vertaald in het Nederlands en nog alleen in het Engels beschikbaar.

BEGINNENDE HANDBOOGSCHUTTERS

Gefeliciteerd met je beslissing de handboogsport te willen gaan beoefenen. Voor jullie is dit FITA-Certificaten-Programma ontwikkeld, genaamd het handboek voor beginners.

Dit programma omvat in totaal zeven stappen. Door deze stappen te doorlopen raak je op een eenvoudige manier vertrouwd met handboogschieten. Aan het eind van elke stap kun je je vorderingen laten beoordelen waarna, bij voldoende resultaat, het bijbehorende certificaat met speld wordt uitgereikt. De eerste twee stappen betreffen de certificaten voor de "Rode Veer" en de "Gouden Veer", de laatste vijf geven je eventueel recht op de certificaten voor de "Witte Pijl", de "Zwarte Pijl", de "Blauwe Pijl", de "Rode Pijl" en de "Gouden Pijl". Na beëindiging van het gehele programma ben je in staat zelfstandig deel te nemen aan wedstrijden en competities.

Wij wensen je heel veel plezier met de handboogsport!

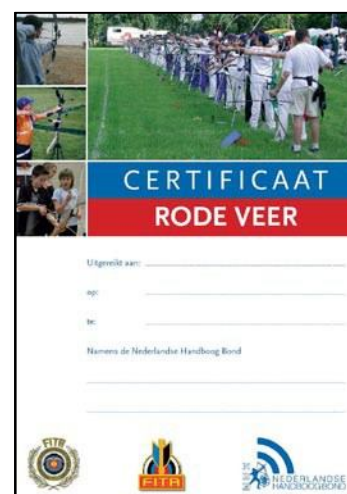
HET FITA-CERTIFATEN-PROGRAMMA IN HET KORT

Het FITA-Certificaten-Programma is zodanig gekozen dat het overal ter wereld gebruikt kan worden; het omvat zowel de indoor- als outdoor-disciplines. De zeven stappen in het programma brengen de beginnening:

- ☐ van een zeer korte afstand, namelijk 6 meter;
- ☐ naar de kortste indoorafstand, de 18 meter;
- ☐ en vervolgens naar de kortste outdoorafstand, de 30 meter.

Alle afstanden worden geschoten op een 80 cm blazen. Hierbij gaat het niet alleen om een goede score, maar gedrag, houding, en kennis van en het goed omgaan met het materiaal komen eveneens aan de orde.

Het hoofddoel van dit lesprogramma is het goed en volledig opleiden van beginnende schutters. Het is moeilijk om een tijdsplan van het programma te geven. Elke schutter en trainer is anders en de een pakt het sneller op dan de ander. Om toch een richtlijn te geven kun je er van uitgaan dat de gemiddelde beginnende schutter 6 tot 8 weken nodig heeft per twee certificaten. Daarbij is uitgegaan van 1 x per week training.



DOELSTELLING:

Deze handleiding biedt beginnende schutters de mogelijkheid hun vorderingen in het boogschieten te volgen gedurende het gehele opleidingstraject; daarna kunnen zij aan wedstrijden en competities gaan deelnemen. Alles wat je moet weten, kennen en kunnen, vind je in deze handleiding terug.

BEOORDELINGEN:

Om een FITA certificaat te behalen moet je aan een minimum vereiste voldoen wat betreft:

- ☐ score;
- ☐ vaardigheden;
- ☐ algemene en specifieke kennis.

Score

Je schiet 15 pijlen op een korte afstand op een 80 cm blazoen. Hierbij moet je een bepaalde score halen. Voor barebowschutters kun je 30% of 40% aanhouden van deze score. Zie voor nadere informatie het beoordelingsformulier dat bij elke stap hoort.

Vaardigheden

Een goede score wordt bereikt als je bepaalde vaardigheden goed hebt leren beheersen door middel van training onder leiding van je coach of trainer. De uitwerkingen van deze vaardigheden zijn beschreven in een Engelse handleiding, het FITA level 1 Coaching Manual.

Indien je het Engels redelijk beheerst kun je deze handleiding zelf raadplegen. Anders vraag je je coach of trainer om nadere uitleg. Lezen alleen is natuurlijk niet voldoende; training onder leiding van een coach of trainer is altijd het beste.

Algemene en specifieke kennis

Leren boogschieten is niet alleen het leren afleveren van een goed schot. De beginnening dient ook:

- ☐ de veiligheidseisen en -aspecten te kennen;
- ☐ kennis te hebben van specifieke terminologie;
- ☐ te weten hoe het materiaal onderhouden en gerepareerd moet worden;
- ☐ kennis te hebben van (wedstrijd)regelgeving.

ALGEMENE EN SPECIFIEKE KENNIS VOOR TRAINERS

Het afnemen van de algemene en specifieke (vaak theoretische) kennis kan op verschillende manieren. Een goede manier is om zo veel mogelijk in de praktijk te toetsen. Vraag bijvoorbeeld tijdens het inschieten of vlak na het schieten van de beoordelingspijlen naar de benodigde kennis, met name de kennis waarover nog twijfel is. Ook zou je aan het eind groepjes van twee kunnen maken die samen de vragen beantwoorden en elkaar beoordelen en aanvullen daar waar nodig. Bij beide manieren is het de bedoeling dat de cursisten uitleg geven en kun je bij twijfel doorvragen. Het is belangrijk dat de cursisten weten waarom ze verschillende handelingen uitvoeren.

Er zijn tevens “multiple-choice” vragen beschikbaar. Deze kunnen als hulpmiddel worden gebruikt voor de trainers en de cursisten. Ze kunnen in de voorbereiding gebruikt worden als oefening voor de cursisten, maar ook als voorbeeldvragen voor de trainer of bij een grote groep cursisten als theorietoets.

WIE BEOORDEELT, WAAR EN WANNEER

Zoals gezegd zijn er zeven certificaten, twee “Veren” en vijf “Pijlen”. Deze zeven zijn opgedeeld in drie groepen.

Groep 1

De “Rode Veer” is de eerste en wordt na het afleggen van een geslaagde test uitgereikt door je trainer of coach van de vereniging.

De tweede, de “Gouden Veer” wordt uitgereikt door een vertegenwoordiger van een andere vereniging na het afleggen van een goede test. Voor het organiseren van deze test kunnen bijvoorbeeld twee of meer verenigingen samenwerken. Je eigen coach of trainer mag dan natuurlijk ook aanwezig zijn.

Groep 2

De eerste twee “Pijlen” zijn de “Witte” en de “Zwarte”. Deze worden uitgereikt na het afleggen van de daarvoor bestemde test door je trainer of coach van de vereniging.

De derde “Pijl” is de “Blauwe”. Deze wordt uitgereikt door een vertegenwoordiger uit de regio na het afleggen van een goede test op een regionaal te houden testdag. Deze test wordt door een ander dan je eigen trainer of coach afgenomen. Je eigen coach of trainer mag natuurlijk ook aanwezig zijn.

Groep 3

De “Rode Pijl” is de vierde “Pijl” en wordt na het afleggen van een geslaagde test uitgereikt door je trainer of coach van de vereniging.

De vijfde en laatste “Pijl” is de “Gouden”. Deze wordt uitgereikt door een vertegenwoordiger uit de regio na het afleggen van een goede test op een regionaal te houden testdag. Deze test wordt door een ander dan je eigen trainer of coach afgenomen. Je eigen coach of trainer mag natuurlijk ook aanwezig zijn.



Het pilot team, bestaande uit sporters en trainers van HKS Zoetermeer en St. Switbertus.

BESTELLEN VAN DE FITA-CERTIFICATEN MET BIJBEHORENDE “VEREN” EN “PIJLEN”

De FITA-Certificaten met bijbehorende “Veren” en “Pijlen” kunnen alleen besteld worden bij het bondsbureau.

Gezien de indeling van de certificaten in drie groepen en de wijze waarop de tests moeten worden afgenomen, geldt het volgende:

- ☐ de verenigingen bestellen de certificaten voor de “Rode Veer”, de “Gouden Veer”, de “Witte Pijl, de Zwarte Pijl en de Rode Pijl”;
- ☐ de regiobesturen bestellen de certificaten voor de “Blauwe Pijl” en “Gouden Pijl”.

AANBEVOLEN BEOORDELINGSCRITERIA VOOR BEIDE SOORTEN SPELDEN

Verenigingen zijn geheel vrij in het houden van testmomenten. Uiteraard dienen wel een voldoende aantal lessen te zijn gevolgd. Afhankelijk van de trainingsorganisatie binnen de vereniging kan dit aantal worden vastgesteld.

Voor het houden van een testdag voor de “Gouden Veer” zullen verenigingen onderling afspraken moeten maken.

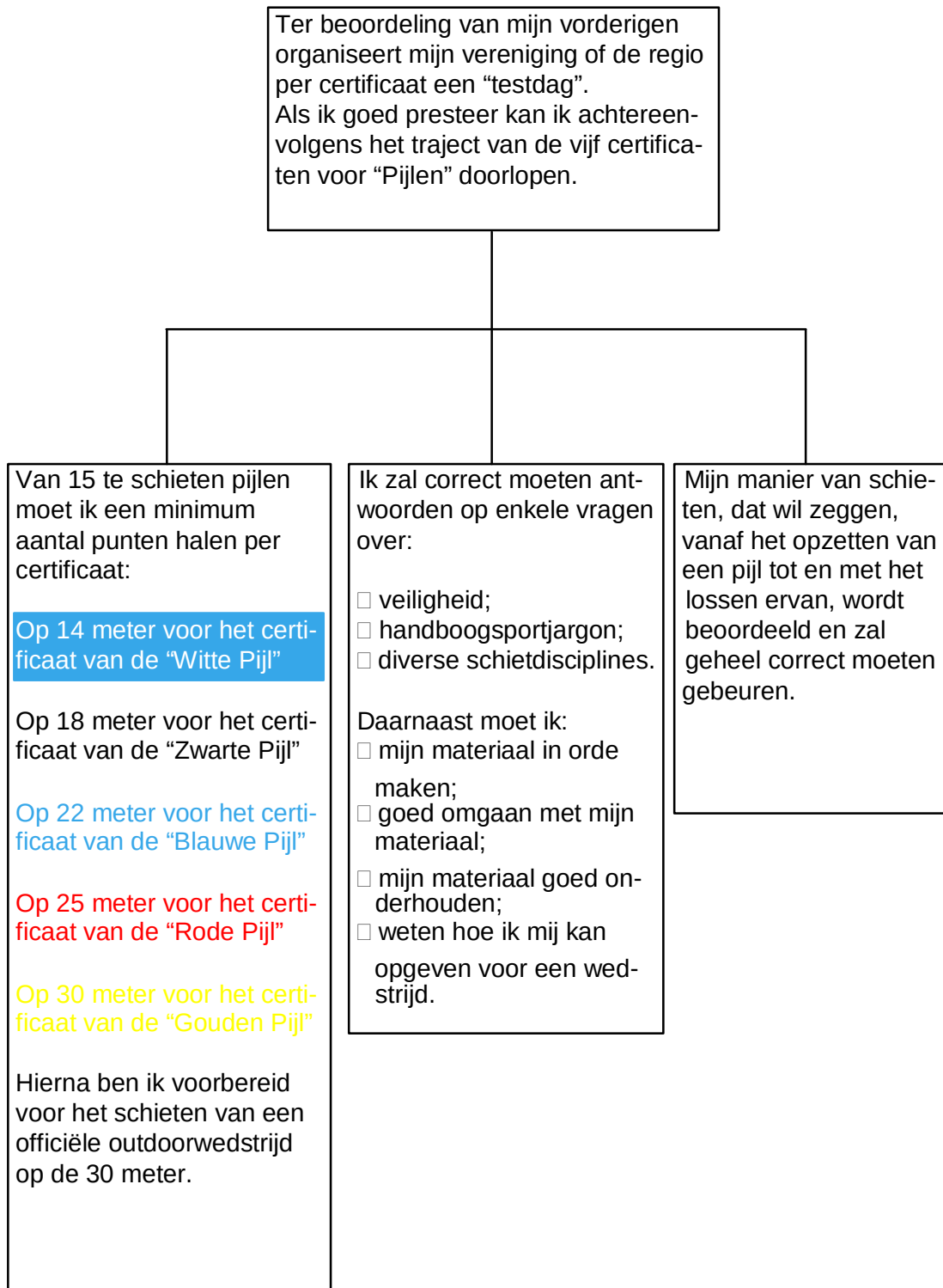
Het regiobestuur organiseert de testdagen voor het verkrijgen van de certificaten. De coaches en trainers binnen de verenigingen dienen de schutters, die hiervoor op willen gaan, tijdig aan te melden bij het betreffende bestuur. Dit bestuur bepaalt afhankelijk van het aantal kandidaten en de woonplaats van deze kandidaten waar en wanneer deze testdagen gehouden worden. Uiteraard in nauw overleg met de vereniging waar een en ander zal plaatsvinden.

SAMENVATTING “VEER-CERTIFICATEN”



Als ik het certificaat voor “Gouden Veer” heb, ga ik beginnen met het verwerven van de certificaten voor de “Pijlen”, te beginnen met het certificaat voor de “Witte Pijl”

SAMENVATTING “PIJLEN-CERTIFICATEN”



Na het behalen van het certificaat van de “Gouden Pijl” kan ik mij inschrijven voor regionale “short metric” wedstrijden tot een maximale afstand van 50 meter.

RICHTLIJNEN VOOR DE “VEER-CERTIFICATEN”

1. Het schieten en het noteren van de scores

- Plaats: Indoor of outdoor
- Warming-up: Geen nadere specificatie; wordt bepaald door de trainer/coach.
- Blazoen: Alleen de 6 t/m 10 van een 80 cm blazoen.
- Blazoenhoogte: Voor jongeren 80 tot 100 cm vanaf de vloer; voor volwassenen 130 cm.
- Aantal pijlen: 3 per serie
- Aantal series: 5
- Tijdsduur: Geen tijdslimiet (sommige jeugdigen, en mindervalide volwassenen hebben vaak veel tijd nodig om een boog met een pijl te laden).
- Scoren: Gebruik een eenvoudige scoreverwerking, zodat ook de allerkleinsten dit zelf kunnen bijhouden.
Een pijl die de buitenste ring van het gebruikte blazoen raakt (de “6” bij het 80 cm, en de “1” bij het 40 cm blazoen), wordt geteld als een treffer.
12 treffers is een minimum vereiste.

Hieronder is een voorbeeld gegeven van een mogelijke scorekaart, zowel blanco:

Serie	1 ^e pijl	2 ^e pijl	3 ^e pijl	aantal treffers	(sub)totaal aantal treffers
1	O	O	O		
2	O	O	O		
3	O	O	O		
4	O	O	O		
5	O	O	O		

als ingevuld:

Serie	1 ^e pijl	2 ^e pijl	3 ^e pijl	aantal treffers	(sub)totaal aantal treffers
1	●	O	●	2	2
2	O	●	●	2	4
3	●	●	●	3	7
4	●	●	O	2	9
5	●	●	●	3	12

2. Het toetsen van de vaardigheden

Kijk hiervoor onder het kopje “**Vaardigheid**” bij de toelichting op het betreffende certificaat voor de “Veer” of “Pijl” die je wilt verwerven.

3. Het toetsen van kunde en kennis

Kijk hiervoor onder het kopje “**Kunde en kennis**” bij de toelichting op het betreffende certificaat voor de “Veer” of de “Pijl” die je wilt verwerven.

HET CERTIFICAAT VOOR DE “RODE VEER”



Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat voor de “RODE VEER”

Uitvoering

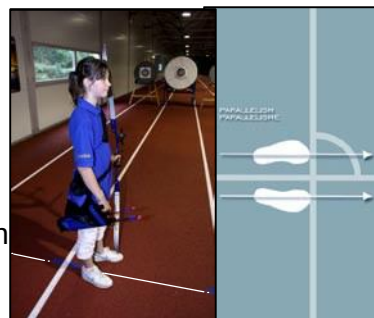
Je schiet op een afstand van 6 meter 5 series van 3 pijlen op een 80 cm blazoen. Van dit blazoen tellen alleen de zones met de waarden 6 tot en met 10. Om te slagen heb je tenminste 12 treffers nodig.

Vaardigheid

Bij de uitvoering van je schiettechniek wordt vooral gelet op:

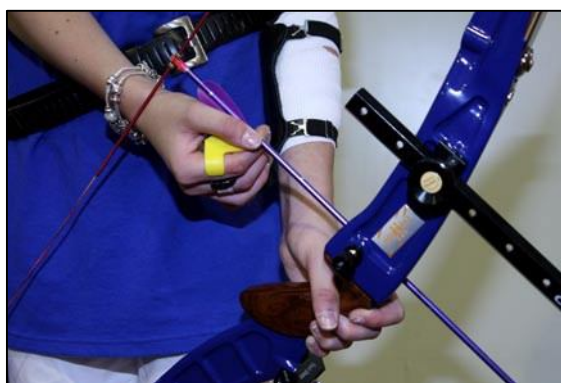
De plaatsing van je voeten (houding aan de schietlijn)

- ☐ *Doel:* Het verkrijgen van optimale stabiliteit bij het gericht staan op het doel.
- ☐ *Uitvoering:* De voeten evenwijdig aan de schietlijn en ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
- ☐ *Basis:* Geeft de schutter de mogelijkheid zijn bewegingen gemakkelijk en nauwkeurig te herhalen.
- ☐ Ondersteunt op een gezonde en natuurlijke wijze de duw- en trekbewegingen voor een goede pijvlucht.
- ☐ Houdt het lichaam in een constante positie ten opzichte van de pijvlucht. Probeert het “achterover leunen” te voorkomen.



Veilig en goed een pijl op de pees zetten

- ☐ *Doel:* Iedere pijl dient op dezelfde wijze op de boog gezet te worden. Dit moet op een veilige manier worden uitgevoerd zonder dat de schutter zichzelf of anderen hindert; of de uitrusting beschadigt.
- ☐ *Uitvoering:* Pak de pijl bij de nok vast, trek hem voorzichtig uit je pijlentas of koker en leg de pijl voorzichtig op de oplegger, draai de pijl in de goede positie (indexveer) en zet de nok vast op de pees.



- *Basis:* Als de pijl vóór de veren wordt vastgepakt, is het moeilijker de pijl op de pees te zetten en bovendien kun je de veren beschadigen als je hand tijdens het vastzetten langs de veren glijdt. De pijloplegger kan geen grote druk verdragen. Als je bij het opzetten van de pijl te hard drukt, kan de oplegger afbreken.



Kunde en kennis

Omgaan met de boog

- Het lossen van de boog zonder pijl kan lichamelijk letsel veroorzaken bij jezelf of andere schutters aan de schietlijn. Het is ook mogelijk dat de latten van je boog breken.
- Na het schieten van de serie van 3 pijlen wordt de boog teruggezet op de standaard of in het rek.
- Bogen welke niet gebruikt worden tijdens de trainingen kunnen het best geplaatst worden in een bogenstandaard die achter de wachtlijn staat.



Veiligheid bij het opzetten van de pijl

- Je mag alleen een pijl op de pees zetten als je aan de schietlijn staat en als er bovendien een duidelijk signaal gegeven is (dit betekent dat alle andere schutters, trainers, coaches, toeschouwers etcetera, zich achter de wachtlijn bevinden).
- Je moet met je voeten aan weerszijden van de schietlijn staan (of met één voet op de schietlijn) voordat je een pijl mag opzetten.

Veiligheid bij het ophalen van de pijlen

- Als je naar het doel loopt, moet je heel voorzichtig zijn. Let goed op de pijlen die op de grond liggen of in de grond steken (buiten op het veld!). De pijlnokken zijn erg scherp; pak alle pijlen voorzichtig op ongeacht wiens pijl het is.
- Pijlen moeten voorzichtig uit het doel worden getrokken. Let er op dat er niemand achter de pijlen staat voordat je ze trekt. Een pijl kan vast zitten en bij het trekken ineens loskomen en dan iemand raken als deze zich te dicht achter de pijl bevindt. Buig nooit voorover vlak voor het doel. Sta of wacht naast het doel om de pijlen te trekken.
- Plaats één hand plat op het blazoen en trek met de andere hand de pijl uit het doel. Pak de pijl daarbij zo dicht mogelijk bij het blazoen vast en trek dan netjes recht naar achteren. Let erop dat je de pijlschacht niet buigt.
- Als de pijl onder het gras in de grond zit: TREK DE PIJL DAN NIET OMHOOG! Je zou de pijl dan krom kunnen trekken of zelfs breken. Verwijder voorzichtig het gras bij de veren, zeker als het natuurveren zijn. Trek de pijl dan voorzichtig recht naar achteren vlak over de grond. Pas wanneer de punt van de pijl zichtbaar is, kun je de pijl oprapen.



Je boog op- en afbouwen

Van je coach of trainer leer je hoe je je boog op de juiste wijze moet op- en afbouwen.

Als je een recurveboog hebt met losse latten, zul je ook moeten leren hoe je deze latten op het middenstuk dient te plaatsen.

De punten van de latten wijzen naar het doel toe.

Je latten hebben een binnen- en een buitenkant.

De binnenkant is de kant waar je tegenaan kijkt als je aan het schieten bent.

Een oude FITA-regel schrijft voor dat de binnenkant van de bovenste lat blanco is, dus zonder aantekeningen en/of markeringen.

Thans (maart 2007) luidt regel 9.3.1.1.1 van het FITA-reglement (vertaald naar het Nederlands):

Meerkleurige middenstukken en handelsmerken aangebracht op de binnenkant van de onderste en bovenste lat zijn toegestaan.

Meestal staan op de binnenkant van de onderste lat de gegevens over de lengte van de boog en het trekgewicht.



Beoordelingsformulier voor de “RODE VEER”

Naam van de kandidaat: _____

Datum: _____

Schietafstand	Vereiste minimumscore	Goed/fout	Aantal treffers
6 meter	12 treffers		

Vaardigheden	Sleutelementen	Goed/fout	Verwijzing naar de trainershandleiding niveau 1
Het plaatsen van de voeten aan de schietlijn	Voeten aan weerszijden van de schietlijn		# 7.1.2.1
	Voeten schouderbreedte uit elkaar		# 7.1.2.1
	Voeten haaks op de schietrichting		# 7.1.2.1
	Voeten parallel in lijn naar het doel		# 7.1.2.1
Het plaatsen van de pijl op de pees	Houdt de boog verticaal		# 3.2 Points 5 & # 7.1.2.2
	Drukt niet met de vinger tegen de pijl bij de oplegger		# 7.1.2.2
	Pijl gedraaid met de hanenveer naar buiten		# 7.1.2.2

Kennis en/of Know-how	Controleer de handeling of stel de vraag	Goed/fout	Opmerkingen en/of verwijzing
Veiligheid met de boog	Waarom mag je een ongeladen boog, dus zonder pijl op de pees, nooit lossen?		# 3.3 Point 2
	Plaatst na het schieten de boog op de standaard of in het rek		# 4.4.5 Step 7 – # 11.3 – # 9.2
Het opzetten van de pijl	Wanneer mag je een pijl op de pees plaatsen?		# 3.2 Point 2
	Plaatst de pijl op de pees met beide voeten aan weerszijden van de schietlijn		# 3.2 Points 1 & 2
Pijlen halen	Controleer: Loopt voorzichtig naar het doel of vraag: Waarom moet je rustig lopen?		# 3.3 Point 8
	Controleer: Staat naast het doel en niet achter de pijlen of vraag: Waar moet je op letten bij het trekken van de pijlen?		#3.2 Point 12
	Controleer: Trekt de pijlen netjes uit het blazoen of, indien er buiten geschoten wordt, uit het gras		#4.4.1 Point 8
Het plaatsen van de werparmen	Kan de werparmen op correcte wijze op het middenstuk plaatsen		
TOTAAL	Er zijn 16 positieve waarderingen vereist		GESLAAGD ☐ ja ☐ nee

Naam van de beoordelaar: _____

Handtekening beoordelaar: _____

HET CERTIFICAAT VOOR DE

“GOUDEN VEER



Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat voor de “Gouden Veer”

Uitvoering

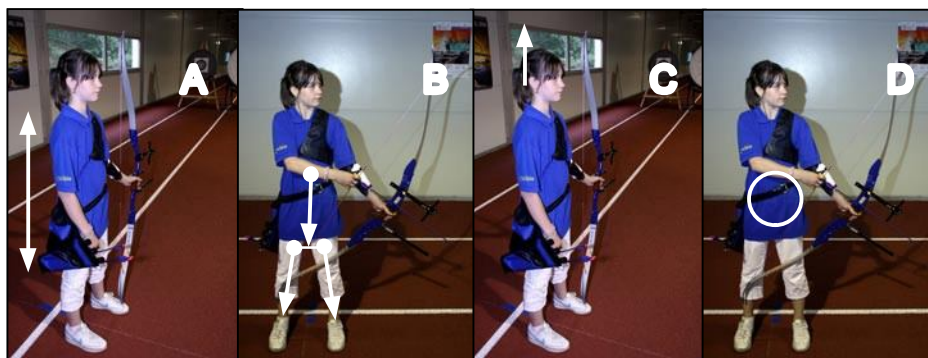
Je schiet op een afstand van 10 meter 5 series van 3 pijlen op een 80 cm blazen. Van dit blazen tellen alleen de zones met de waarden 6 tot en met 10. Om te slagen heb je tenminste 12 treffers nodig.

Vaardigheid

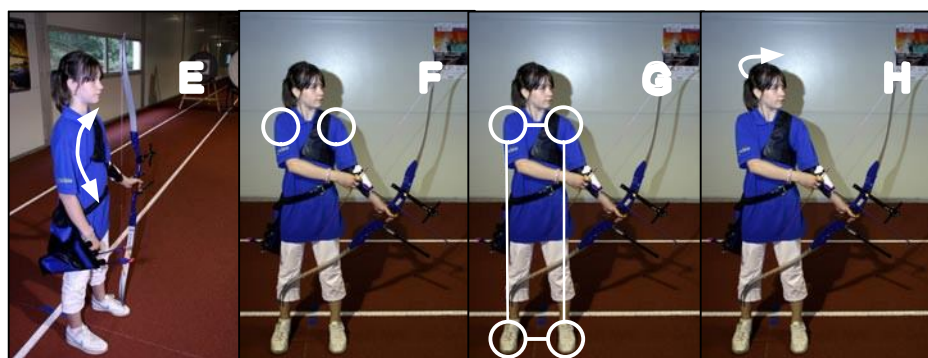
Bij de uitvoering van je schiettechniek wordt vooral gelet op:

Je lichaamshouding

- *Doel:* Het aannemen van een goede lichaamshouding, waardoor het mogelijk wordt de bewegingen van je bovenlichaam keer op keer op dezelfde manier uit te voeren, waarbij je gehele lichaam volledig in evenwicht is.
- *Uitvoering:* De meeste schutters buigen iets voorover als ze de vingers op de pees plaatsen. Om weer terug te komen in een evenwichtige verticale positie van je lichaam moet je op een aantal dingen letten. Hieronder zijn er enkele weergegeven:



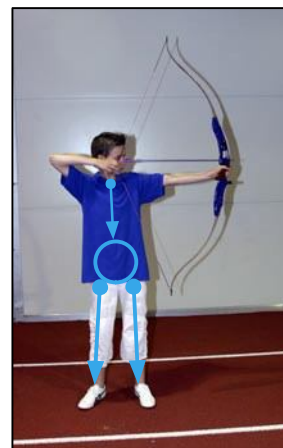
- A) rechte rug;
- B) lichaamsgewicht verdeeld over beide voeten;
- C) hoofd rechtop;
- D) lichaamsgewicht zo laag mogelijk brengen; span je buikspieren aan;



- E) platte borst (uitgeademd);
- F) schouders laag en ontspannen;
- G) het gehele lichaam dwars op de schietrichting met de schouders recht boven de heupen en de voeten;
- H) het hoofd naar het doel gedraaid; neus en kin wijzen beiden naar het doel.

De benen

- *Uitvoering:* Zet je voeten in een kleine spreidstand ongeveer schouderbreed en strek je lichaam geheel uit; m.a.w. maak je zo lang mogelijk. Het gewicht van je lichaam is gelijk verdeeld over beide voeten.
- *Basis:* Sta stevig op beide voeten. Door je gewicht iets naar voren te brengen, zet je je tenen vaster. Daardoor wordt het naar voren en naar achteren zwaaien verminderd. Bij een rechtse schutter ondersteunt het rechterbeen de duwbeweging en het linkerbeen de trekbeweging aan de pees. Bij een linkse schutter is dat natuurlijk net andersom, zie het plaatje op pagina 18. Deze beide bewegingen, het duwen en trekken, veroorzaken een spanning in je bovenlichaam waardoor een neerwaartse druk ontstaat. Je staat daardoor stevig op de grond. Tijdens het schieten is je bekken lichtjes achterover gekanteld; je hoeft verder alleen maar je bovenlichaam te gebruiken voor het schieten.



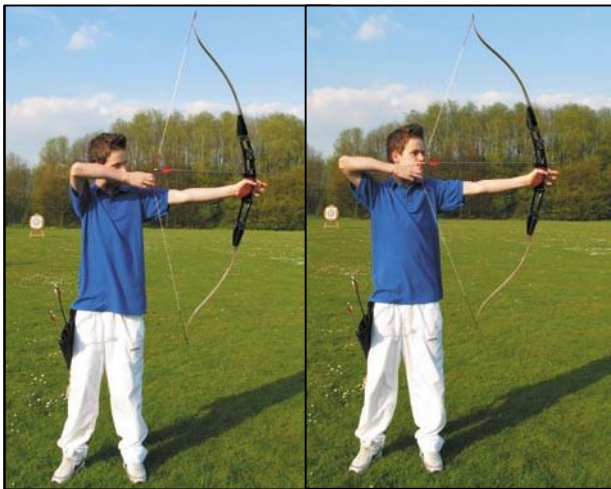
Vlakke borst, buikspieren aangetrokken en het lichaamsgewicht verdeeld over beide voeten

Het bovenlichaam

- *Doel:* Het in de juiste positie brengen van je bovenlichaam, schouders en hoofd.
- *Uitvoering:* Draai je bekken lichtjes achterover, je ruggengraat staat rechtop en je heupen en schouders staan evenwijdig gericht op het doel. De schouders zijn ontspannen en niet omhoog getrokken en je borst is niet vooruit gestoken. Draai je hoofd in de richting van het doel totdat je neus en je kin naar het doel wijzen.
- *Basis:* Door je goed uit te strekken en je zo lang mogelijk te maken sta je mooi rechtop. Door het kantelen van je heupen, het plat maken van je borst en het laten zakken van je schouders verlaag je je zwaartepunt; je staat dus steviger aan de schietlijn. Bovendien wordt er energie van het bovenlichaam naar het onderlichaam verplaatst, zodat je je ontspannen voelt. Het hoofd en de schouders zijn nagenoeg in de juiste positie waardoor er minimale beweging is tijdens de trekbeweging.

Lichaamshouding bij het ankeren

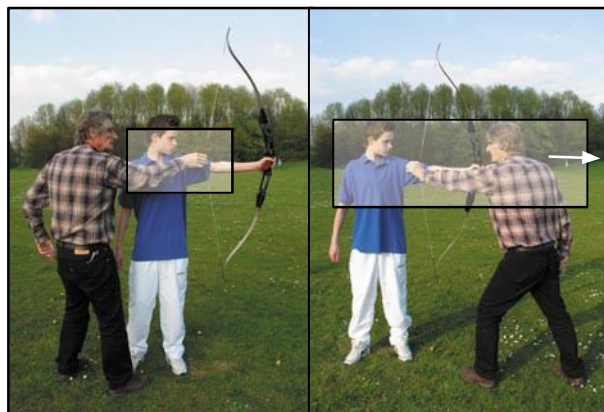
- *Doel:* De boog trekken zonder de houding zoals hiervoor aangegeven te veranderen. De stand van het lichaam blijft in deze positie tot na het schot.
- *Uitvoering:* Blijf geconcentreerd. Blijf rustig, maak alleen de trekbeweging. Naarmate de pees je gezicht nadert zal de snelheid van het trekken afnemen, maar stop niet; blijf doortrekken. Je bovenlichaam blijft zoveel mogelijk roerloos. Het lichaam blijft rechtop of is licht gebogen ten opzichte van de schietrichting. De schouders blijven laag. Je hoofd blijft rechtop en je nek is gestrekt. Je mag niet naar de pees toe bewegen; de pees wordt geheel tegen neus en kin getrokken. De pijl blijft evenwijdig aan de grond en blijft op de oplegger rusten.



Het gehele lichaam blijft in de hiervoor aangegeven positie gehandhaafd tot en met het ankeren.

Tijdens het trekken moeten trek- en duwbewegingen in gelijke mate worden uitgevoerd. Zoals de foto hieronder aangeeft worden deze trek- en duwbewegingen ondersteunt door de stand van de benen.

Bij een rechtse schutter ondersteunt het rechterbeen de duwbeweging en het linkerbeen de trekbeweging aan de pees. Bij een linkse schutter is dat andersom. Hiernaast een manier om dat te ervaren.



- *Basis:* De totale beweging kan gemakkelijk worden herhaald. De uitgangspositie verandert niet, de beweging is eenvoudig. Het streven naar symmetrie bevordert het evenwicht. Het ontwikkelen van kracht is gespreid, voorkomt vermoeidheidsverschijnselen en vermindert de kans op blessures. De belangrijkste spieren worden gebruikt: de rugspieren. Het ankeren wordt bereikt als de snelheid van het trekken aan de pees afneemt, zodra de pees in de buurt van neus en kin komt. Omdat de schutter aan het begin sneller trekt, kost hem of haar dat minder energie.



Het op- en afspannen van de boog

Waarschijnlijk zal je trainer of coach tot nu toe de boog voor jou hebben op- en afgespannen.

Dit zul je zelf na de derde of vierde oefenles in dit programma leren, wanneer je wat meer vertrouwd geraakt bent met je materiaal.

De veiligste methode om een boog op- en af te spannen is het gebruik van een spankoord. De foto hiernaast laat dat zien.

Schietrichting

- ☐ Er wordt nooit geschoten wanneer een mens of dier zich in de onveilige zone bevindt.
- ☐ De schietlijn is kaarsrecht.
- ☐ Wanneer er op verschillende afstanden geschoten wordt, staan alle schutters aan dezelfde schietlijn en worden de doelen op verschillende afstanden geplaatst.

Veiligheid en gedrag aan de schietlijn

- ☐ De boog mag alleen uitgetrokken worden aan de schietlijn. Je booghand mag nooit hoger zijn dan je trekhand (te hoog opzetten). Bovendien mag je alleen recht vooruit schieten, dus op je eigen baan (loodrecht op het doel).
- ☐ Praat niet aan de schietlijn en hinder geen andere schutters op welke manier dan ook.
- ☐ Alleen de trainer of coach mag verbaal advies geven. Hoewel aanmoedigingen natuurlijk altijd welkom zijn!
- ☐ Als je boog of een van je pijlen valt, dan dien je te wachten met oprapen tot de schutters voor en achter je hun schot hebben afgemaakt. Elke pijl die je niet kunt oprapen zonder je voeten te verplaatsen, moet blijven liggen tot iedereen klaar is met schieten.
- ☐ Vanaf de schietlijn in de richting van het doel is op 3 meter afstand een lijn getrokken. Dit noemen we de "3-meter-lijn". Zie de foto hieronder. Als een pijl valt en binnen deze lijn blijft liggen, wordt de pijl geacht niet geschoten te zijn. Dit betekent dus dat je een andere pijl mag schieten. Oprapen is dan niet nodig.



BEOORDELINGSFORMULIER voor de "GOUDEN VEER"

Naam van de kandidaat: _____

Datum: _____

Schietafstand	Vereiste minimumscore	Goed/ fout	Aantal treffers
10 meter	12 treffers		

Vaardigheden	Sleutelementen	Goed/ fout	Verwijzing naar de trainershandleiding niveau 1
Lichaamshouding, zowel aan de meet als volledig geankerd	Verticale lichaamshouding		# 7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Staat in evenwicht op beide voeten		# 7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Ruggengraat en schouderlijn haaks op elkaar		# 7.1.2.4 & 7.1.2.5
Lichaamshouding bij het ankeren	Met vizier: De trekhand wordt netjes onder de kin geplaatst. Zonder vizier: De trekhand wordt netjes tegen het gezicht geplaatst. Beiden: Kin en/of lippen worden niet naar de pees toegebracht		# 7.1.2.7

Kennis en/of Know- how	Controleer de handeling of stel de vraag	Goed/ fout	Opmerkingen en/of verwijzing
Op- en afspannen van de boog	Is in staat zelf de boog correct op- en af te spannen.		# 4.3.1.1
Schietrichting	Trekt de pees slechts gericht op het doel (dus niet in de lucht of iets anders)		# 3.2 Chapters 2 & points 2 & 3
Veiligheid en gedrag aan de schietlijn	Hindert op geen enkele wijze de overige schutters aan de schietlijn		# 3.2 Point 3 # 3.5 Points 1 & 2
	Wat moet je doen als er een pijl van je boog valt? of: Wat betekent de "3-meter-lijn"?		# 3.2 Point 11
TOTAAL	Er zijn 9 positieve waarderingen vereist		GESLAAGD ☐ ja ☐ nee

Naam van de beoordelaar: _____

Handtekening beoordelaar: _____

HET CERTIFICAAT VOOR DE

“WITTE PIJL”



Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat voor de “WITTE PIJL”

Uitvoering

Schietafstand: 14 meter
Minimumscore: 115 punten

Vaardigheid

Bij de uitvoering van je schiettechniek wordt vooral gelet op:

Het opzetten van de boog

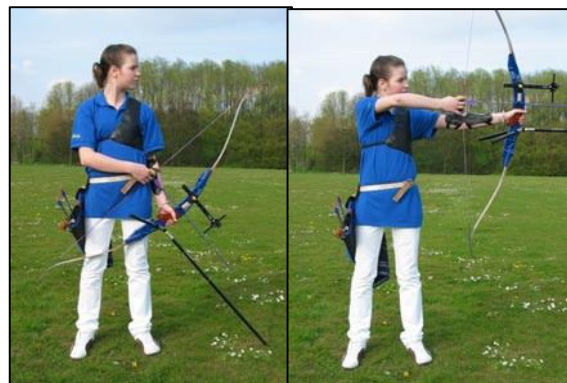
- **Doel:** Het aannemen van een goede “richtpositie”, waarbij alle overbodige bewegingen worden vermeden, en men uiteindelijk kan komen tot het eenvoudig spannen van de boog.
- **Uitvoering:** Beide handen worden gelijktijdig opgetild in de richting van het doel totdat beiden ongeveer op neushoogte zijn gekomen.

Gedurende deze beweging:

- o blijft de schouder van de boogarm zo laag mogelijk;
- o blijven de schouders, borst en het zwaartepunt van het lichaam zo laag mogelijk;
- o wordt de pijl in de richting van het doel geplaatst;
- o blijven de wervelkolom en het hoofd rechtop en uitgestrekt;
- o blijft het bekken gekanteld (tenminste als voor deze houding gekozen is).

Tegen het eind van de beweging om de boog op te zetten:

- o hebben beide handen dezelfde hoogte bereikt;
- o en ligt de pijl horizontaal.



Aan het eind van de beweging:

- o (voor schieten zonder vizier) ligt de nok van de pijl ongeveer tussen neus en ogen;
 - o (voor schieten met vizier) knellen de vingers de pijl niet af;
 - o ligt de schouder van de trekarm iets lager dan de pijl;
 - o staat de pols van de boogarm tegen de boog geplaatst (en niet ernaast);
 - o is iets meer op het achterste been dan op het voorste been leunen acceptabel, maar is een kaarsrechte houding het beste.
- **Basis:** Deze eenvoudige beweging kan gemakkelijk herhaald worden. Het is een veilige voorbereiding op het schieten, zelfs als de pijl door de vingers van de pees wordt gedrukt. Het meer leunen op het achterste been veroorzaakt een verplaatsing van het gewicht van de boog op de boogarm en een verplaatsing van het lichaamsgewicht van het doel af. Door het gebruik van een boog met een laag trekgewicht kan dit achterover hellen voorkomen worden.

Kunde en kennis

Er zal tevens gelet worden op de kennis en kunde uit de lessen van de “Rode Veer en Gouden Veer”.

Denk daarbij aan:

- ☐ het veilig op- en afspannen van de boog;
- ☐ de pijlen veilig en goed op de pees plaatsen;
- ☐ het op de juiste wijze ophalen van de pijlen;
- ☐ het op de juiste wijze in elkaar zetten van de boog (werparmen plaatsen);
- ☐ alles netjes in de schietrichting houden;
- ☐ veiligheid en gedrag aan de schietlijn.

Het gebruik van signalen bij wedstrijden

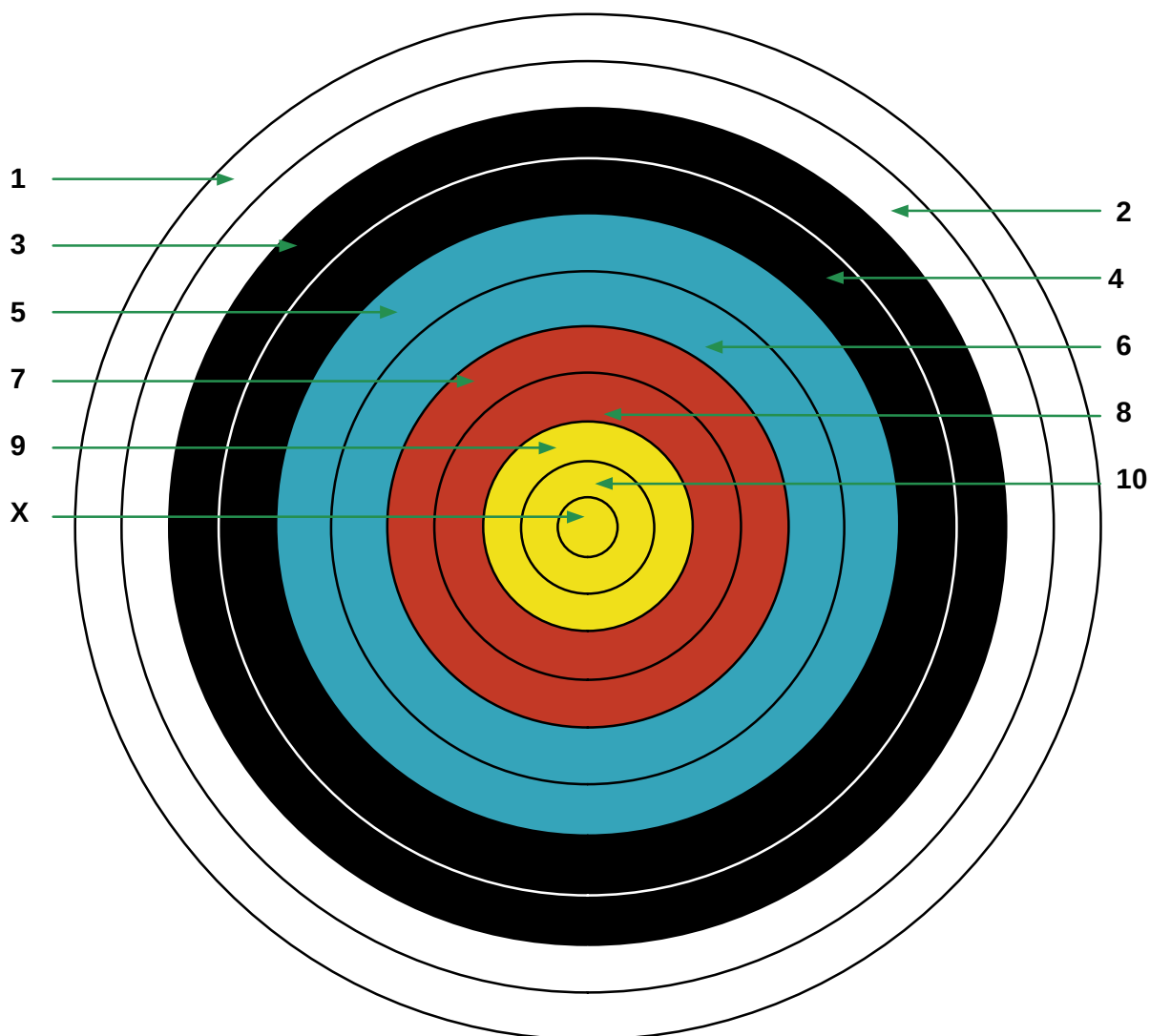
Tijdens een indoor- of outdoorwedstrijd wordt in groepjes van drie of vier schutters op hetzelfde doel geschoten. Aan elke schutter wordt een letter toegekend: A, B, C of D. Voor de tijdscontrole worden visuele en geluidssignalen gegeven. Over het algemeen zal de wedstrijdleiding over (stop)lichten en toeters beschikken en over een aanduiding om aan te geven welke schutter aan de schietlijn verwacht wordt.

Wat betekenen de lichten en welk signaal wordt daarbij gegeven:

- ☐ **ROOD LICHT:** De wedstrijdleader geeft twee geluidssignalen om de betreffende sporter of sporters (A, B, C, of D; of AB, CD indien twee sporters tegelijk schieten) naar de schietlijn te roepen. Zij mogen een pijl op de pees zetten, doch nog niet de boog optillen en op het doel richten.
- ☐ **GROEN LICHT:** Na 20 seconden springt het licht op groen en wordt er tegelijkertijd één geluidssignaal gegeven ten teken dat er geschoten mag worden. Elke schutter heeft nu twee minuten de tijd om zijn/haar drie pijlen te schieten.
- ☐ **GEEL LICHT:** Na anderhalve minuut, dus 30 seconden voordat de tijd verstreken is, springt het licht op geel. Hierbij wordt geen geluidssignaal gegeven.
- ☐ **ROOD LICHT:** Dit betekent dat de schiettijd voorbij is. Wie nog niet alle pijlen geschoten heeft, dient toch onmiddellijk de schietlijn te verlaten. Schiet men toch nog een pijl, dan zal de hoogst scorende pijl genoteerd worden als een misser!

Als er nog sporters zijn die moeten schieten dan worden twee geluidssignalen gegeven om deze naar de schietlijn te roepen. Er wordt dus verder gegaan zoals aangegeven is bij het eerste RODE LICHT. Als alle sporters hun pijlen geschoten hebben, worden drie geluidssignalen gegeven ten teken om de scores op te gaan nemen en de pijlen te trekken. In plaats van lichten kunnen ook borden gebruikt worden. In dit geval is de ene zijde van het bord geheel geel en de andere zijde geel/zwart gestreept. Geel betekent: er kan geschoten worden. Geel/zwart gestreept betekent: er resteren nog slechts 30 seconden voor de schietbeurt. De geluidssignalen zijn hetzelfde als bij de stoplichten.

Het vaststellen van de waarde van de geschoten pijlen en het noteren van de scores



Alle blazoenen hebben vijf gekleurde zones. De breedte van deze zones is afhankelijk van de grootte van het blazoen.

Bij indoorwedstrijden op 18 meter wordt geschoten op een "40 cm blazoen";

Op een afstand van 25 meter wordt geschoten op een "60 cm blazoen";

Op 30 en 50 meter wordt een "80 cm blazoen gebruikt";

Op de langste afstanden, 60, 70 en 90 meter, gebruiken we een "122 cm blazoen".

Alle zones bestaan uit twee ringen waarvan de waarde in bovenstaande tekening is aangegeven. De waarde loopt van buiten naar binnen van 1 tot 10.

Alleen de gele "spot" is verdeeld in drie ringen: de buitenste is de "9", de middelste is de "10" en de zogenaamde "inner-ten" wordt geschreven als "X", zeg maar een "Romeinse tien". Bij indoorwedstrijden telt alleen de "inner-ten" als 10 bij de compoundschutters, de overige gele ringen hebben dan een waarde van 9 punten.

Wanneer een pijl de lijn tussen twee ringen raakt, telt als score de hoogste waarde van de twee ringen.

Voor een "misser", dat wil zeggen "een niet-scorende pijl", wordt een "M" genoteerd.

Het scorebriefje

Bij het noteren van de pijlen noemt de schutter de waarden van zijn pijlen zelf op in aflopende volgorde van waarde; dus bijvoorbeeld 10 – 9 – 7, ongeacht de volgorde waarin deze pijlen geschoten zijn. In deze volgorde worden de waarden ook op het scorebriefje vermeld. Ook het aantal treffers, 10-en en X-en dienen genoteerd te worden, dit om bij een gelijke stand een winnaar aan te kunnen duiden. Bijvoorbeeld bij een score van X, 10 en 9 moet je bij het aantal treffers 3 invullen, bij het aantal 10-en vul je 2 in en bij het aantal X-en vul je 1 in. De overige schutters op de baan controleren of de schutter zijn pijlen op de juiste wijze "gewaardeerd" heeft. Bij twijfel wordt de scheidsrechter geroepen. Diens beslissing is bindend.

Hieronder een voorbeeld van een veel gebruikt scorebriefje:

				Afstand: 18		Baan: 6		Rec/comp ☒				
				Datum: 10 juli 2012						H	D	
				Plaats: Zoetermeer						J	vet	
Naam:				Robin Roos								
Bondsnummer:				101010				Nat.		NED		
Vereniging:				de Snelle Pijl				Ver.nr.		L300		
Plaats				Subtotaal				Hits 10 X				
3	x	10	9	29	29	3	2	1				
6	10	9	8	27	56	3	1					
9	10	8	8	26	82	3	1					
12	x	10	8	28	110	3	2	1				
15	10	9	7	26	136	3	1					
18	10	10	9	29	165	3	2					
21	10	8	7	25	190	3	1					
24	10	8	8	26	216	3	1					
27	10	8	m	18	234	2	1					
30	9	9	9	27	261	3						
33	10	9	8	27	288	3	1					
36	x	9	8	27	315	3	1	1				
Totaal				315		35		14	3			
Handtekening schutter												
Handtekening controleur schrijver												

BEOORDELINGSFORMULIER voor de "WITTE PIJL"

Naam van de kandidaat: _____

Datum: _____

Schietafstand	Vereiste minimumscore	Goed/ fout	Aantal treffers
14 meter	115 punten		

Vaardigheden	Sleutelementen	Goed/ fout	Verwijzing naar de trainershandleiding niveau 1
Het opzetten van de boog en het begin van het richten	Beide handen, de een met de boog en de ander met de vingers op de pees, werken goed samen		# 7.1.2.5
	Tijdens het opzetten van de boog blijven de schouders laag		# 7.1.2.5
	Beide handen eindigen op gelijke hoogte, ongeveer ter hoogte van de neus of de mond		# 7.1.2.5
	Zodra het opzetten is voltooid, ligt de pijl nagenoeg horizontaal ten opzichte van de grond in de richting van het doel		# 7.1.2.5

Kennis en/of Know-how	Controleer de handeling of stel de vraag	Goed/ fout	Opmerkingen en/of verwijzing
Het noteren van de scores	Kan de waarde van de geschoten pijlen op de juiste wijze beoordelen of vraag: Wat doe je als je twijfelt bij het beoordelen van de waarde van een pijl?		FITA C&R Appendix 1 Book 2
	Is in staat het scorebriefje voor de gehele serie van 15 pijlen op de juiste wijze in te vullen		FITA C&R # 7.6.1.4 & Appendix 3 Book 2
Gebruik van signalen	De sporter weet wat de signalen tijdens een wedstrijd betekenen en hoe hij/zij moet handelen		HBL Reglement
TOTAAL	Er zijn 8 positieve waarderingen vereist		GESLAAGD ☐ ja ☐ nee

Naam van de beoordelaar: _____

Handtekening beoordelaar: _____

HET CERTIFICAAT VOOR DE “ZWARTE PIJL”



Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat voor de “Zwarte Pijl”

Uitvoering

Schietafstand: 18 meter
Minimumscore: 110 punten

Vaardigheid

Bij de uitvoering van je schiettechniek wordt vooral gelet op:

Het goed en volledig ankeren

- *Doel:* Zowel het lichaam als de boog blijven volledig stil zonder buigingen en/of trillingen bij het ankeren. Dit is alleen mogelijk wanneer het “trekgewicht” van de boog niet te hoog is.
- *Uitvoering:* Het bovenlichaam blijft volkomen onbewogen, kaarsrecht en in dezelfde positie als voor het trekken en ankeren. De borst en schouders worden naar beneden gedrukt, terwijl de rugspanning wordt opgevoerd. Rugwervel en hoofd zijn kaarsrecht. Er is evenwicht tussen de duw- en trekbewegingen welke maximaal ondersteund worden door de stand en druk van de benen. Dit bewerkstelligt een lichte samentrekking van de buikspieren.

Factoren waarop gelet moet worden zijn:

- o is er voldoende ruimte tussen de pijl en schouder van de boogarm;
 - o de ruimte tussen de kin en de schouder (van de boogarm blijft zo groot mogelijk);
 - o het hoogteverschil tussen de pijl en de schouder van de boogarm;
 - o de stand en hoogte van de schouders;
 - o het verticaal houden van de boog;
 - o de stand van het bovenlichaam en het hoofd.
- *Basis:* Tracht het “laten kruipen van de pijl” te voorkomen. Dit gebeurt meestal als de schutter niet genoeg doortrekt d.w.z. voldoende spanning houdt bij het ankeren. Trekbewegingen in de richting van de borst zetten de pees en de boog in een verkeerde positie. Vermijd asymmetrische bewegingen (krachten worden dan namelijk niet gebundeld). Het symmetrisch houden van de bewegingen kost minder energie en minimaliseert de kans op blessures. Bovendien kunnen de grotere spieren deze bewegingen goed uitvoeren. Het strekken van de ruggengraat bevordert het kaarsrecht rechtop blijven staan. Een uitgezakte borst en de lage stand van de schouders verlagen het lichaamsswaartepunt; men staat daardoor steviger. Alle hierboven aangegeven aspecten bevorderen het ankeren, het handhaven van de treklengte en het in de juiste stand houden van het hoofd en het richtoog. Zwakke spieren zullen de boog niet goed kunnen spannen; daarom is krachttraining eveneens nodig.

Leermiddelen

Het is onmogelijk alle leer- en hulpmiddelen te behandelen die nuttig kunnen zijn bij het onderwijzen van boogschieten. Velen hebben hun nut in de praktijk bewezen.

Toch willen we er twee noemen:

- het spannen van de boog kan geoefend worden door gebruik te maken van een stuk elastiek. Je kunt ook een (oude) binnenband van een fiets nemen. De bewegingen voor het uitvoeren van een schot kun je zo gemakkelijk oefenen en bovendien ontwikkel je wat kracht;
- het gebruik van een spiegel, waardoor je je eigen houding kunt controleren.



Door, als trainer of coach, naast de schutter te staan zijn jullie beiden in de spiegel zichtbaar; handig voor het geven van visuele aanwijzingen.

Een spiegel op een standaard is eveneens handig indien de trainer of coach even niet beschikbaar is.

Tip: gebruik een spiegel op een standaard met wielen, zodat de spiegel makkelijk verplaatst kan worden.

Schietritme en schietafstand

Probeer niet tegelijkertijd op twee verschillende afstanden te schieten met een groep schutters. Houd het eenvoudig en probeer alle schutters tegelijkertijd te laten schieten.

Moet er desondanks in twee groepen na elkaar geschoten worden, geef de niet-schietende schutter(s) dan iets anders te doen.

Schietritme en gezamenlijk gebruik van materiaal

Als er geen complete set materiaal (boog, pijlen, (anker)tab, arm- en borstbeschermers) voor elke beginnende schutter beschikbaar is, zal men samen moeten doen.

Probeer in ieder geval een en ander zo te organiseren dat iedereen geschoten heeft alvorens men de pijlen gaat halen. Dit bevordert de trainingssnelheid, het schietritme, de samenhang en de veiligheid.

Schietlijn en blazen

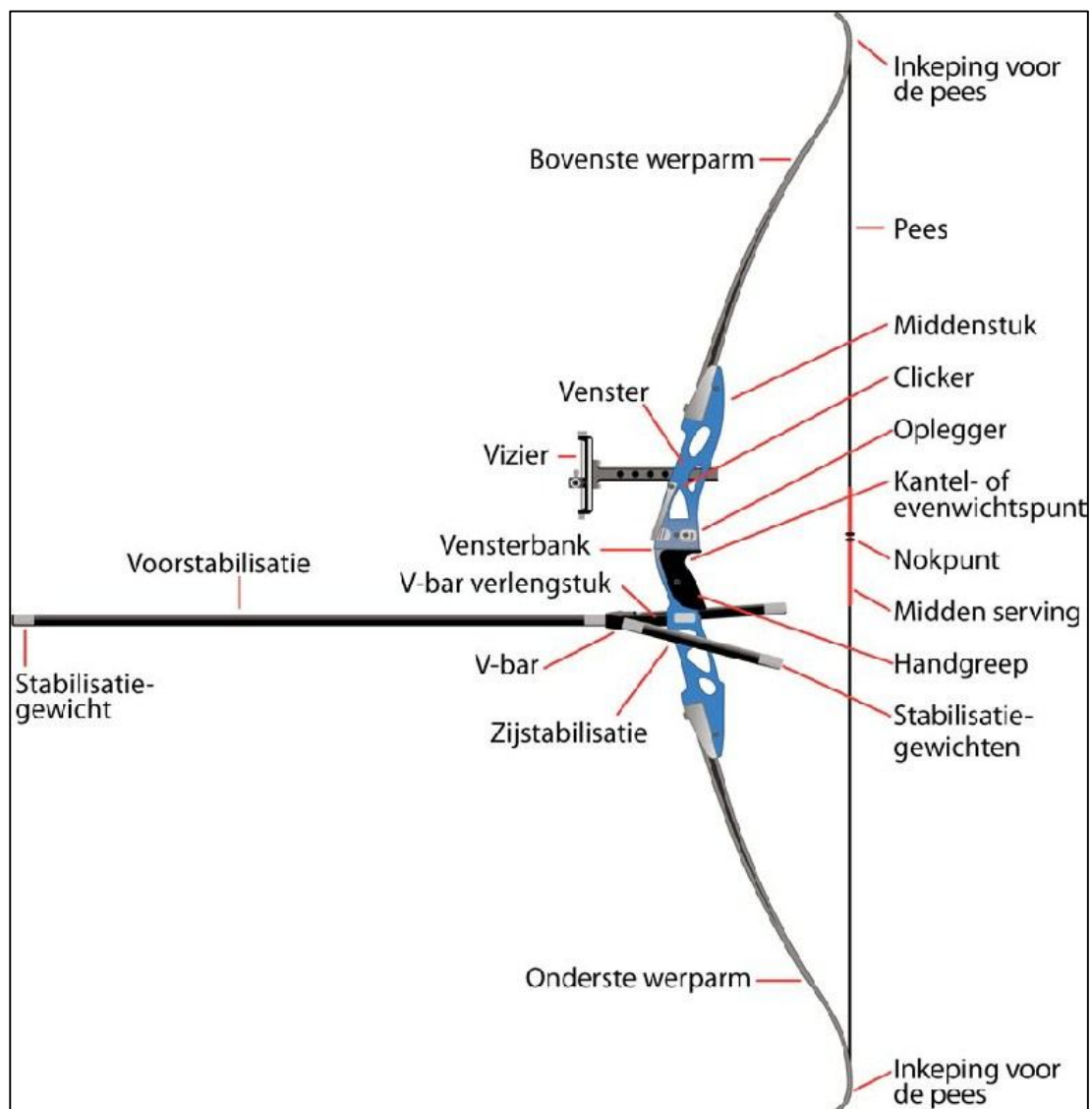
Verander zo weinig mogelijk van schietafstand. Vaste belijning op de vloer of op de bodem garandeert een snelle, gemakkelijke en veilige opstelling van de schutters. Creëer een 3 of 5 meter "veiligheidslijn"; achter deze lijn dien je te wachten totdat iedereen geschoten heeft.

Wissel ook zo weinig mogelijk van blazen. Dit werkt alleen maar vertragend.

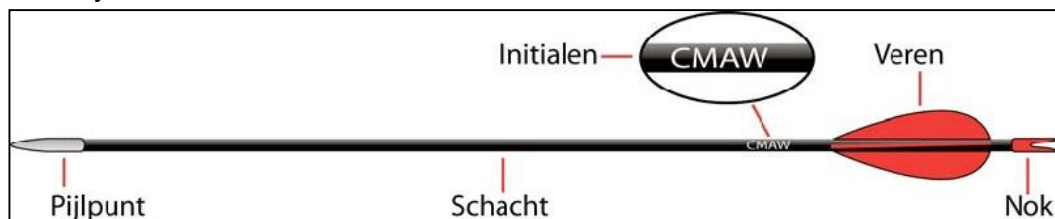
Onderdelen van het materiaal

Je moet vertrouwd zijn met de benamingen van de onderdelen van je materiaal. Bij het afleggen van de test voor dit certificaat dien je tenminste vijf onderdelen te kunnen benoemen.

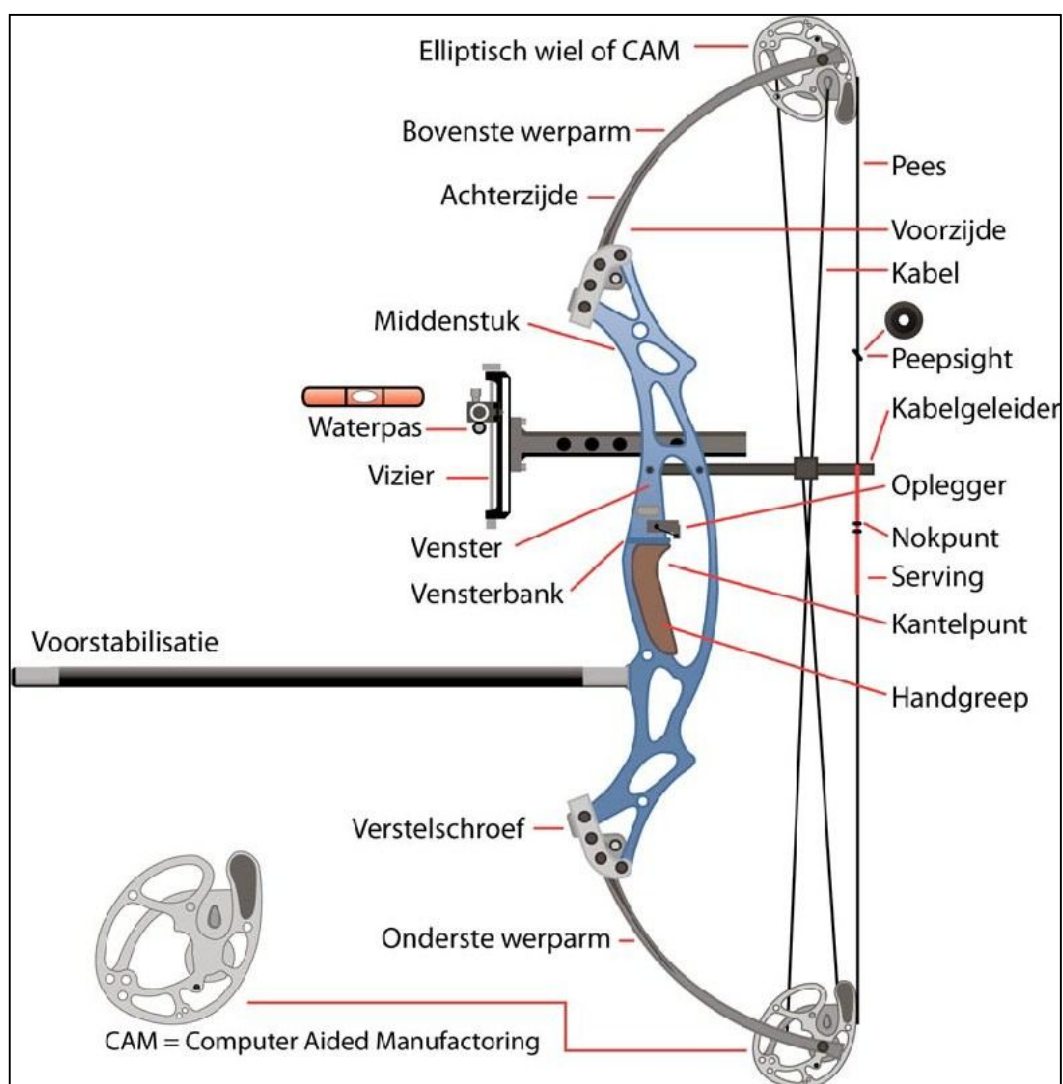
1) De recurve- of compositieboog



2) De Pijl



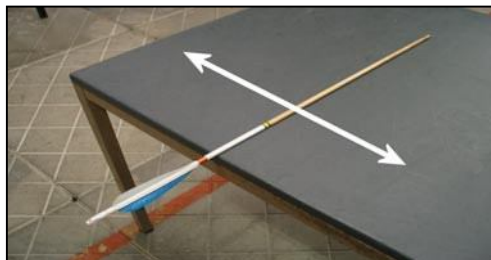
3) De compoundboog



Controle van de pijlen

- Een geschoten pijl kan niet goed in de schietwand zijn doorgedrongen, waardoor hij half of geheel aan de schietwand hangt. Wanneer vervolgens doorgeschoten wordt kan deze pijl beschadigen, of de pijl die de hangende pijl raakt, kan beschadigd worden. Het is verstandig in dit geval de wedstrijdleader te waarschuwen alvorens door te schieten. De wedstrijdleader kan de wedstrijd dan even stil leggen, de inslag van de hangende pijl markeren, waarna de laatste pijlen van die serie veilig geschoten kunnen worden. Vaak worden na elke serie, voordat de pijlen getrokken worden, alle pijlen gemarkeerd. Mocht een pijl uit het doel vallen dan is meteen te zien waar de pijl het blazoen raakte omdat alle andere inslagen gemarkeerd zijn.

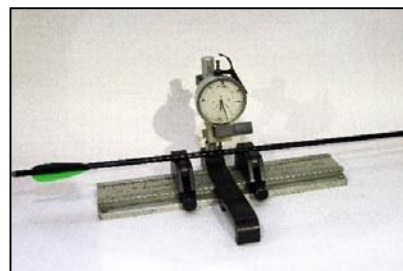
- Pijlen dienen altijd recht te zijn. Kleine afwijkingen in aluminiumpijlen zijn nagenoeg niet van invloed op het schieten van beginnende schutters.



Controleer echter altijd je pijlen op beschadigingen, verbuigingen, vuil etcetera. Laat de pijl tijdens de controle een draaiende beweging maken, hetzij op je hand, hetzij op een tafel.



- Als een houten of aluminiumpijl slechts een beetje krom is, kan dit verholpen worden met een pijlenrichter. Het vereist echter enige ervaring om dit goed te doen. Wees voorzichtig want als je te hard drukt kan de pijl breken.



BEOORDELINGSFORMULIER voor de “ZWARTE PIJL”

Naam van de kandidaat: _____

Datum: _____

Schietafstand	Vereiste minimumscore	Goed/ fout	Aantal treffers
18 meter	115 punten		

Vaardigheden	Sleutelementen	Goed/ fout	Verwijzing naar de trainershandleiding niveau 1
Het spannen van de boog	Beide handen, de een met de boog en de ander met de vingers op de pees, blijven op nagenoeg gelijke hoogte		# 7.1.2.7
	Trekt de pees in het verlengde van de schietrichting		# 7.1.2.7
Het ankeren (Wat gebeurt er bij de maximale trek lengte)	De pijlpunt blijft op dezelfde plaats, kruipt niet in de richting van het doel – of nog beter – beweegt constant naar achteren		# 7.1.2.9
	De vrije ruimte tussen de pijl en de schouder van de boogarm is constant, zowel in het verticale als het horizontale vlak		# 7.1.2.9
Visuele controle schiethouding	Is in staat de eigen houding en beweging tijdens het lossen te controleren in een spiegel		# 9.1 Teaching tools and end of # 9.2

Kennis en/of Know-how	Controleer de handeling of stel de vraag	Goed/ fout	Opmerkingen en/of verwijzing
Kennis van de onderdelen van de boog	Kun je tenminste vijf onderdelen van je boog opnoemen?		C&R Appendix 2 Book 2
Pijlcontrole	Wat is het verstandigste om te doen als een pijl niet goed in het doel is doorgedrongen en er “half bij hangt”?		# 3.4 Point 1
	Hoe controleer je of je pijlen nog recht en onbeschadigd zijn?		# 11.4.2
TOTAAL	Er zijn 9 positieve waarderingen vereist		GESLAAGD ☐ ja ☐ nee

Naam van de beoordelaar: _____

Handtekening beoordelaar: _____

HET CERTIFICAAT VOOR DE

“BLAUWE PIJL”



Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat voor de “Blauwe Pijl”

Uitvoering

Schietafstand: 22 meter
Minimumscore: 105 punten

Vaardigheid

Bij de uitvoering van je schiettechniek wordt vooral gelet op:

De trekhand en de buiging van je vingertoppen

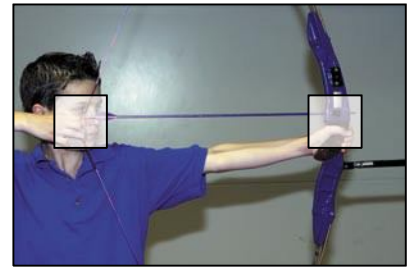
- *Doel:* Het juist plaatsen van de vingers op de pees. Voor barebowschutters is dit anders dan voor vizierschutters.
- *Uitvoering:* De pees wordt geplaatst tussen de eerste twee vingerkootjes. De handpalm is ontspannen en de rug van de hand is gestrekt. Bij het barebowschieten plaatst men meestal drie vingers op de pees. Zet de vingers steeds op dezelfde plaats op de pees ten opzichte van de pijlnok. Voor vizierschutters: plaats de vingers op de pees zonder “de pijl af te klemmen”. Bij het richten over de punt van de pijl liggen de vingers ongeveer twee tot drie vingerdikte onder de nok, een en ander is afhankelijk van de structuur van het hoofd en de dikte van de vingers. De drie vingers trekken even sterk aan de pees. De trekhand blijft zo veel mogelijk rechtop, niet weggedraaid, en ook de pols is recht. Kortom: vingers, hand, pols en onderarm liggen recht in het verlengde van de pijl.



- *Basis:* Bij sterk gekromde vingertoppen, bij het vastpakken van de pees, kunnen de pezen en spieren van je hand, arm en schouder gemakkelijker ontspannen worden. Bij maximale ontspanning van deze lichaamsdelen geschiedt het lossen van de pees op een eenvoudige en correcte wijze.

Ankeren en richten

- In één rechte lijn: Door de “vierpuntsuitlijning” (zie verderop in dit deel) te vereenvoudigen tot een “rechtstreekse uitlijning” is het onnodig:
 - o het ankeren bij het volledig uittrekken te herhalen; het richten van de pijl op het centrum van het doel volstaat;
 - o de pees “uit te lijnen”;
 - o je zorgen te maken of je de pijl met de vingers van de trekhand afklemmt.



- Driepuntsuitlijning: Het uitlijnen geschiedt door twee vaste punten:
 - o door de pijlpunt op de juiste plaats op het doel te plaatsen;
 - o de plaats van de nok, door de trekhand steeds op dezelfde plaats op het gezicht te plaatsen.

Deze methode vereist:

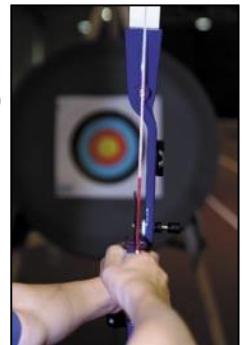
- o een constante trek lengte en;
- o het uitlijnen van de pees ten opzichte van pijlpunt en doel.



- Vierpuntsuitlijning: Het uitlijnen geschiedt door twee vaste punten:
 - o door de pijlpunt op de juiste plaats op het doel te plaatsen, of indien er gebruik gemaakt wordt van een vizier, door het vizier op het doel te richten;
 - o de pees wordt getrokken met de zogenaamde “mediterrane greep”, één vinger boven en één of twee vingers onder de pijl, de trekhand wordt vast tegen de onderkaak gedrukt en de pees wordt tastbaar tegen de neus en de kin geplaatst (in sommige gevallen is plaatsing naast de neus en de mondhoek eveneens mogelijk).

Deze methode vereist:

- o een zuiver verticale positie van de boog, of gekanteld onder dezelfde hoek;
- o een constante trek lengte en;
- o het uitlijnen van de pees ten opzichte van de pijlpunt of het vizier op het doel.



Uitlijnen van pijl, pees en onderarm

- ☐ *Doel:* Probeer een lichaamshouding te vinden waarbij, bij het ankeren, het minste energie wordt gebruikt en waarbij het lichaam maximaal in evenwicht is.
- ☐ *Uitvoering:* De onderarm van de trekarm moet daarbij zoveel mogelijk in het verlengde van de pijl gehouden worden.
- ☐ *Basis:* Fysiek gezien kost deze houding de minste energie. Bovendien ondersteunt het ontspannen van de spieren in de trekhand, pols en onderarm. Hierdoor is het mogelijk gebruik te maken van de rugspieren (het samentrekken van de schouderbladen).

N.B.

Als je meer controle hebt over je eigen houding en het gebruik van je spieren kun je enkele malen met gesloten ogen schieten. Doe dit dan op een kaal doelpak of kale schietwand op een zeer korte afstand, bijvoorbeeld 5 meter.

Kennis en kunde

Boogtypen

Je moet een beschrijving kunnen geven van drie verschillende boogtypen. Hieronder volgen de omschrijvingen van de recurve-, de compoundboog en de longbow:

- ☐ **Recurveboog**
De recurveboog is een instrument, bestaande uit een middenstuk met handgreep, eventueel een beugel en twee buigzame werparmen met aan elk uiteinde inkepingen voor de bevestiging van de pees. De boog wordt bespannen door een enkelvoudige pees, bevestigd tussen de uiteinden van de werparmen. Bij gebruik wordt de boog met de ene hand vastgehouden bij de handgreep in het middenstuk terwijl de vingers van de andere hand aan de pees trekken, deze vasthouden en loslaten.
- ☐ **Compoundboog**
De compoundboog, die van het 'shoot-through' type mag zijn, is een boog waarbij bij het uittrekken van de boog het trekgewicht varieert door gebruik van katrollen en/of excentrieken.
De boog wordt gespannen door een enkelvoudige of meervoudige pees, direct tussen de peesinkepingen van de werparmen of via een kabel, al naar gelang het ontwerp van de boog.
Naast de genoemde boogonderdelen en -accessoires zijn aanvullende instrumenten toegestaan vooropgesteld dat zij niet-elektronisch of elektrisch zijn.
- ☐ **Longbow**
De longbow is gemaakt uit een stuk en de pees mag de boog slechts in de inkepingen raken. De boog mag van ieder materiaal of iedere combinatie van materialen gemaakt zijn. De vorm van de werparmen en het middenstuk is niet aan beperkingen gebonden. Center-shot is toegestaan.

Vervangen van een pijnok

We onderscheiden drie soorten nokken:

- ☐ opzetnokken;
- ☐ insteeknokken;
- ☐ overschuifnokken.

Opzetnokken

1. Verwijder eventueel nog de laatste stukjes van een kapotte nok. Desgewenst kun je deze stukjes heel voorzichtig een beetje verwarmen.
2. Maak het conische uiteinde van de pijl goed schoon met alcohol of aceton.
3. Druppel een beetje lijm op de plaats waar de nieuwe nok moet worden bevestigd.
4. Duw de nok op de pijl en draai deze enige malen rond om de lijm te verspreiden.
5. Plaats de inkeping van de nok op de juiste plaats ten opzichte van de indexveer.

Insteeknokken

1. Verwijder eventueel nog de laatste stukjes van een kapotte nok uit de inbus, bijvoorbeeld met een tang.
2. Maak de binnenkant van de inbus schoon met alcohol of aceton op een wattenstaafje.
3. Draai de nieuwe nok in de inbus.
4. Plaats de inkeping van de nok op de juiste plaats ten opzichte van de indexveer.



Voor het plaatsen en verdraaien van insteeknokken bestaan speciale hulpmiddelen.
LET OP: er zijn twee maten.

Overschuifnokken

Deze soort nokken worden meestal gebruikt op zeer goedkope carbonpijlen met verlijmde punten. Ook de nokken kunnen eventueel verlijmd zijn en daardoor zeer lastig te vervangen. Als van zo'n pijl de nok kapot is, wordt meestal de gehele pijl vervangen.



BEOORDELINGSFORMULIER voor de “BLAUWE PIJL”

Naam van de kandidaat: _____

Datum: _____

Schietafstand	Vereiste minimumscore	Goed/ fout	Aantal treffers
22 meter	105 punten		

Vaardigheden	Sleutelementen	goed/ fout	Verwijzing naar de trainershandleiding niveau 1
Houding trekhand	Houdt de rug van de hand gestrekt; geen uitstekende knokkels		# 7.1.2.3.a
	Gebruikt drie vingers om de pees te trekken		# 7.1.2.3.a
	Houdt de hand mooi in verticale positie		# 7.1.2.3.a
	Haakt de vingers steeds op dezelfde manier in		# 7.1.2.3.a
De ankerpunten	Het ankeren geschiedt op een constante en consequente wijze		# 7.1.2.8
	Houdt de onderarm in het verlengde van de ijl		# 7.1.2.8
	Is in staat tot een juiste uitlijning van de pees		# 7.1.2.8
Gevoelscontrole	Is in staat te schieten met gesloten ogen		# 9.5 Third step

Kennis en/of Know-how	Controleer de handeling of stel de vraag	Goed/ fout	Opmerkingen en/ of verwijzing
Kennis van de boogtypen	Noem drie boogtypen en geef van elk enkele kenmerken		C&R # 4.3 related book and articles
Nokreparatie	Welk soort nokken gebruik je op jouw pijlen? Als een nok kapot gaat, hoe vervang je die dan?		# 11.4.2
TOTAAL	Er zijn 11 positieve waarderingen vereist		GESLAAGD ☐ ja ☐ nee

Naam van de beoordelaar: _____

Handtekening beoordelaar: _____

HET CERTIFICAAT VOOR DE

“RODE PIJL”



Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat voor de “Rode Pijl”

Uitvoering

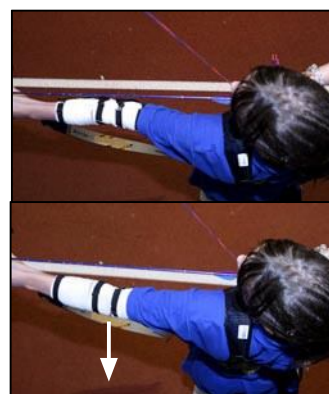
Schietafstand: 25 meter
Minimumscore: 100 punten

Vaardigheid

Bij de uitvoering van je schiettechniek wordt vooral gelet op:

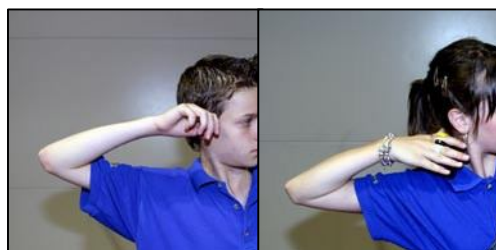
De stand van je boogarm en booghand

- **Doel:** Zorg voor goede (en constante) greep met de hand op het handvat van de boog. Probeer minimaal te “knijpen” in de boog en laat voldoende vrije ruimte voor de pees bij het lossen. Bij het certificaat voor de “Gouden Pijl” komt dit nogmaals uitgebreid aan de orde.
- **Uitvoering:** De vingers liggen ontspannen rond het handvat; de boog wordt niet stevig vastgepakt, maar de vingers worden lichtgebogen rond de boog gehouden. De “V-vormige” opening tussen duim en wijsvinger is recht voor de arm geplaatst. De boog drukt in deze opening tegen de bovenkant van de muis van de hand. De handpalm aan de onderzijde van de levenslijn drukt niet tegen de boog. De boogarm is recht, maar niet overstrekt. De elleboog is in een vaste positie en is niet gebogen. De punt van de elleboog wijst opzij en niet naar de grond.
- **Basis:** Het vasthouden van de boog geschiedt met zo weinig mogelijk energie; eigenlijk wordt de boog door het spannen van de pees automatisch in de “V” van de booghand getrokken. Hoe meer ontspannen de booghand, des te beter het schot.



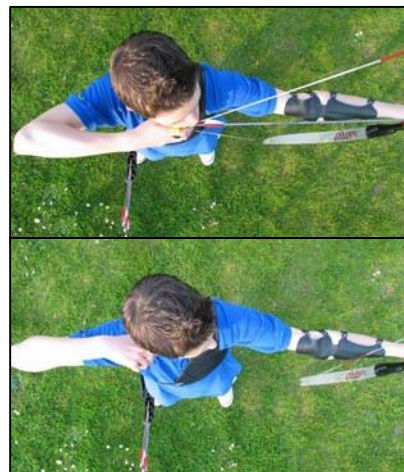
Het lossen – wat gebeurt er precies met de trekarm

- **Doel:** Een goede, correcte en “actieve” losbeweging.
- **Uitvoering:** De trekhand gaat in een korte, krachtige beweging achterwaarts, dus in tegengestelde richting van het schieten. Afhankelijk van de schiettechniek beweegt de hand langs de wang (“rechtstreekse- of driepuntsuitlijning”) of de kaak (“vierpunts uitlijning”), naar en even voorbij het oor. Na het lossen eindigt de trekhand in een ontspannen houding recht boven de schouder.
- **Basis:** Tijdens het ankeren vindt een constante samentrekking van de schouder- en rugspieren plaats als voorbereiding op het lossen. Deze samentrekking zet zich dus tijdens het lossen voort, waardoor de trekarm en trekhand hun achterwaartse beweging gemakkelijk kunnen voortzetten.



Het lossen – wat gebeurt er precies met de boogarm

- *Doel:* Een goede, correcte en “actieve” losbeweging. De boogarm en zelfs het gehele lichaam bewegen lichtjes in de richting van het doel.
- *Uitvoering:* Na het lossen zal de boogarm de neiging hebben lichtjes in de richting van rug te bewegen.
- *Basis:* Het naar “achteren” bewegen van de boogarm wordt veroorzaakt door de constante samentrekking van de schouder- en rugspieren bij het trekken. Het naar “voren” bewegen van het lichaam en de boog wordt veroorzaakt door de duwbeweging tijdens het trekken. Immers, deze duwbeweging zet zich ook voort NA het lossen.



Het lossen – wat gebeurt er precies met de booghand

- *Doel:* Handhaving van alle fysieke activiteiten gedurende de voortstuwing van de pijl door de pees. Ontwikkel een rustige, ontspannen booghand, waardoor de richting van de pijl tijdens de voortstuwing door de pees niet gehinderd of veranderd wordt door andere bewegingen.
- *Uitvoering:* Zodra de boog na het lossen naar voren springt, verstijft je polsgewricht. Als de boog vervolgens naar voren kantelt, buigt je pols mee naar beneden. Op de foto hiernaast zie je een ontspannen booghand NA het lossen. Het gebruik van een pols- of vingersling is hierbij zeer nuttig.
- *Basis:* Tijdens het trekken drukt de boog tegen je (ontspannen) hand en onderarm. Indien deze druk door het lossen van de pees wegvalt, blijven je hand en pols ontspannen en volgen vervolgens de beweging van de boog (naar voren draaien en kantelen). Hieronder zie je wat hiermee bedoeld wordt.



Schietdisciplines

☐ Outdoor doelschieten

Aan het outdoor doelschieten kunnen zowel recurve- als compoundschutters meedoen, echter in aparte klassen. Op de Olympische Spelen wordt alleen met de recurveboog geschoten.

Een FITA outdoor ronde bestaat uit 36 pijlen per afstand. Een ronde mag of met de langste, of met de kortste afstand beginnen.

De volgende afstanden worden geschoten:

- 60, 50, 40 en 30 meter door meisjes cadetten;
- 70, 60, 50 en 30 meter door dames, jongens cadetten, meisjes junioren en dames veteranen;
- 90, 70, 50 en 30 meter door heren, jongens junioren en heren veteranen.

Op de 90, 70 en 60 meter en de 50 meter voor meisjes cadetten wordt geschoten op een 122 cm blazoen. Op de 50 meter (voor alle overige schutters), de 40 en de 30 meter wordt geschoten op een 80 cm blazoen.

Op de 30 meter mag een zogenaamd (drievoudig) "Las Vegas" blazoen gebruikt worden. Dit blazoen is verplicht voor officiële FITA kampioenschappen.

☐ Indoor doelschieten

Aan het indoor doelschieten kunnen zowel recurve- als compoundschutters meedoen, echter in aparte klassen.

De 25 meter FITA indoor ronde bestaat voor alle klassen uit 60 pijlen op een 60 cm blazoen of op een zogenaamd 60 cm "Dutch Target" blazoen.

De 18 meter FITA indoor ronde bestaat voor alle klassen uit 60 pijlen op een 40 cm blazoen of op een zogenaamd 40 cm "Dutch Target" blazoen.

De dubbele FITA indoor ronde bestaat uit beiden hierboven genoemde ronden, eerst de 25 meter en vervolgens de 18 meter.

☐ Veldschieten

Aan een FITA veldronde kunnen barebow-, recurve- en compoundschutters meedoen, echter in aparte klassen.

Een FITA veldronde bestaat uit 12-24 doelen; het totale aantal is in ieder geval deelbaar door vier. Per doel worden drie pijlen geschoten. De doelen worden langs een parcours opgesteld waarbij de natuurlijke omstandigheden van het terrein zo goed mogelijk gebruikt worden in de geest en de traditie van deze discipline.

De afstanden variëren van 5 tot 50 meter voor de barebowschutters, en van 10 tot 60 meter voor de recurve- en de compoundschutters. De doelen kunnen qua afstand bekend of onbekend zijn. Daarnaast kunnen "Inlopers" en "Waaiers" zijn opgesteld. Een FITA arrowhead ronde bestaat uit een parcours met 24-48 doelen (deelbaar door vier), dat wil zeggen: twee volledige FITA veldrondes. Beide ronden kunnen bestaan uit bekende en onbekende doelen, of één ronde met bekende en één ronde met onbekende doelen.

☐ Overige disciplines

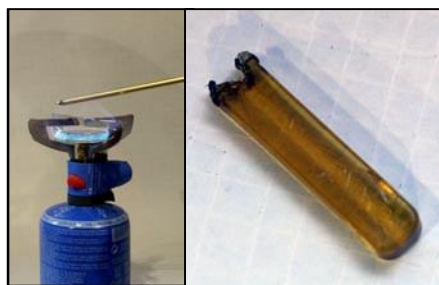
Daarnaast bestaan er binnen de Vlaamse Handboogliga nog enkele andere disciplines, zoals 25m1pijl, 3D-schieten en Cloudschieten.

Vervangen van een pijlpunt

Een pijlpunt is in de schacht bevestigd met speciale was.

Volg bij het verwijderen van een punt de volgende instructie goed op:

1. Verwarm het stukje van de pijl met de punt gedurende ongeveer 3 á 5 seconden boven een vlam.
VOORZICHTIG: verwarm de schacht niet te lang.
2. Pak de punt onmiddellijk vast met een tang.
3. Draai en trek de punt voorzichtig uit de schacht.
4. Verwarm de schacht opnieuw voor 3 á 5 seconden als de punt er (nog) niet uit wil.
5. Herhaal indien nodig stap 4 totdat de was warm genoeg is, waardoor de punt zich laat verwijderen.



Voor het bevestigen van punten heb je het volgende nodig:

1. alcohol of aceton;
2. wattenstaafjes;
3. was (speciale wasstaafjes voor pijlpunten);
4. gasbrander.

De volgende instructie kan gebruikt worden voor pijlpunten uit één stuk of voor aluminium inserts (klein buisje in de schacht van de pijl) voor een punt met schroefdraad.

Nadat je je pijlen op lengte hebt afgezaagd, kun je op de volgende wijze je punten bevestigen. Voorkom echter oververhitting van je schachten; hierdoor kunnen je pijlen ernstig beschadigd worden.

1. Maak de binnenkant van de schacht met een wattenstaafje en wat alcohol of aceton schoon. Herhaal dit totdat het wattenstaafje schoon blijft. Laat de schacht goed drogen.
2. Verwarm een staafje was en breng wat was aan in de opening van de schacht.
VOORZICHTIG: verwarm de schacht niet direct in de vlam.
Het smeltpunt van de was is laag genoeg, zodat de schacht niet beschadigd wordt als de punt wordt aangebracht, en hoog genoeg om te voorkomen dat de was smelt tijdens de geringe opwarming als de pijlpunt in het doel doordringt.
3. Houdt de punt of insert met de vingers vast. Verwarm de steel van de punt of de insert tot je de warmte begint te voelen. De punt is waarschijnlijk warm genoeg om de was te doen smelten.
VOORZICHTIG: maak de punt of insert niet te heet. Als je de punt of insert niet meer vast kunt houden is hij te heet om in de schacht te plaatsen. Laat de punt of insert op een niet-ontvlambare ondergrond afkoelen.
4. Verwarm de was en breng een dun laagje aan op de steel van de punt of de insert.
5. Plaats vervolgens zonder te wachten de punt of insert al draaiende in de schacht totdat de flens van de punt of de insert tegen de schacht komt. N.B. Forceer niets. Als een punt of insert niet direct in de schacht wil glijden, verwarm de punt of insert dan opnieuw voor 2 á 3 seconden en probeer het dan weer.
6. Verwijder alle overtollige was van de pijl.
VOORZICHTIG: Overhitting van de steel van de punt, de steel van de insert of de schacht van de pijl kan voor ernstige beschadigingen zorgen.

Als het uiteinde van je pijlschacht beschadigd is, kun je er een stukje afzagen. Doe dit dan wel met al je pijlen, zodat ze allemaal dezelfde lengte hebben.

Het aanbrengen van de veren

Voor het aanbrengen van de veren wordt een zogenaamde “verenplakker” gebruikt. Veren gaan kapot en moeten dus vervangen kunnen worden.

Zorg er dus voor dat je voldoende “reserveveren” hebt.

Hoogwaarschijnlijk heeft jullie vereniging een of meer van deze verenplakkers. Let bij het plakken van de veren op de plaats van de indexveer.

Een verenplakker bestaat eigenlijk uit twee delen:

1. een houder met een draaipunt en stift en een magneet;
2. een klem.

De nok van de pijl wordt op de stift geplaatst.

De te plakken veer wordt in de klem geplaatst. Op deze klem is een schaal aanduiding aangebracht zodat alle veren op dezelfde afstand van de nok kunnen worden aangebracht.

Het plakken van de veren:

1. Plaats de schacht op de houder met de nok op de stift.
2. Draai de stift in de juiste stand voor het aanbrengen van de indexveer.
3. Plaats de indexveer in de klem (op de gewenste plaats volgens de schaal aanduiding).
4. Breng wat lijm of bevestigingstape aan op de te plakken veer.
5. Plaats de klem tegen de magneet en schuif de klem in de richting van de stift tot hij tegen de houder aankomt.
6. Druk de klem met de veer stevig op de schacht.
7. Verwijder na droging de klem.
8. Draai de stift naar de volgende stand, plaats een tweede veer (andere kleur dan de indexveer) en ga verder bij punt drie tot alle veren geplakt zijn.
9. Haal de pijl uit de houder en breng aan het begin van elke veer nog een klein drupje lijm aan.



BEOORDELINGSFORMULIER voor de "RODE PIJL"

Naam van de kandidaat: _____

Datum: _____

Schietafstand	Vereiste minimumscore	Goed/ fout	Aantal treffers
25 meter	100 punten		

Vaardigheden	Sleutelementen	Goed/ fout	Verwijzing naar de trainershandleiding niveau 1
Het lossen	Langs de wang of de nek		# 7.1.2.10
	Het lossen is een logisch gevolg van het spannen van de schouder- en rugspieren		# 7.1.2.10
De booghand	Rustige en ontspannen greep op het handvat		# 7.1.2.3.b
	De houding van de booghand maakt het gebruik van een vinger- of polssling mogelijk		# 7.1.2.3.b & # 10 Exercises "Bowhand" & "Test for finger relaxation"
De boogarm	De elleboog is "naar buiten" gedraaid		# 7.1.2.3.b
	Staat goed en rustig "na te richten"		# 9.5

Kennis en/of Know-how	Controleer de handeling of stel de vraag	Goed/ fout	Opmerkingen en/of verwijzing
Kennis van de schietdisciplines	Noem drie schietdisciplines en geef van elk een kenmerk		FITA C & R # 4.1 and \$ 4.5
Materiaal-onderhoud	Wat heb je nodig voor het plaatsen/verwijderen van een pijlpunt en hoe doe je dat? Wat heb je nodig om je pijlschacht van veren te voorzien en hoe doe je dat?		# 11.4.2
TOTAAL	Er zijn 9 positieve waarderingen vereist		GESLAAGD ☐ ja ☐ nee

Naam van de beoordelaar: _____

Handtekening beoordelaar: _____

HET CERTIFICAAT VOOR DE

“GOUDEN PIJL”



Lesprogramma voor het verkrijgen van het certificaat voor de “Gouden Pijl”

Uitvoering

Schietafstand: 30 meter
Minimumscore: 90 punten

Vaardigheid

Bij de uitvoering van je schiettechniek wordt vooral gelet op:

Voldoende ruimte tussen pees en boogarm

- *Doel:* Een volkomen vrije beweging van de pees tijdens het voortstuwen van de pijl na het lossen.
- *Uitvoering:* Zie de twee hieronder staande tests. Voor tenminste één van beide tests moet je slagen.
- *Basis:* Als de pees na het lossen ergens tegen aan stoot, je mouw, je trui, je armbeschermer, het maakt niet uit wat, heeft dat als gevolg:
 - o dat de richting die de pijl volgt, verandert en;
 - o dat de versnelling die de pijl krijgt, door de voortstuwing van de pees, minder wordt.

Test de ruimte tussen je armbeschermer en de pees

Til je boog op zonder aan de pees te trekken en markeer de plaats op je armbeschermer waar de pees deze raakt. Neem een stukje plakband of een pleister en plak dit op ongeveer 1 cm voorbij de positie van de pees op je armbeschermer zoals op het plaatje hiernaast is aangegeven.

In het midden komt het stukje tape of de pleister ongeveer 2 mm omhoog; er ontstaat als het ware een soort bruggetje. Zet er bovendien met een viltstift een streepje op aan de kant waar de pees staat. Op deze wijze kun je vaststellen of de pees het stukje tape of de pleister raakt bij het voortstuwen van de pijl, of nadat de pijl los gekomen is van de pees. Zet een pijl op je boog en trek hem uit waarbij je moet opletten dat je het “bruggetje” onaangeroerd blijft. Schiet de pijl en kijk wat er met het “bruggetje” is gebeurd. Is het niet geraakt dan is de vrije ruimte tussen pees en arm voldoende. Is het wel geraakt, vraag dan aan je trainer of coach hoe je een en ander kunt verbeteren.



Test de plaats waar de pees je borst raakt

Kijk in de spiegel of vraag om hulp om vast te stellen of, en zo ja waar, de pees tegen je borstbeschermer aankomt. Plak een pleister op ongeveer 1 cm voorbij de positie van de pees op je borstbeschermer zoals aangegeven op de foto hiernaast en zoals beschreven bij de armbeschermertest.

Het meest kritisch is de rand of zoom van je borstbeschermer welke rond je schouder ligt.

Zet een pijl op je boog en trek hem uit waarbij je moet opletten dat het “bruggetje” onaangeroerd blijft. Schiet de pijl en kijk wat er met het “bruggetje” is gebeurd. Is het niet geraakt dan is de vrije ruimte tussen pees en arm voldoende. Is het wel geraakt, vraag dan aan je trainer of coach hoe je een en ander kunt verbeteren.



Het narichten

- o Doel:* Alle activiteiten tijdens het uitvoeren van een schot, en niet alleen de lichamelijke, maar ook het kijken en het denken, moeten worden voortgezet tot na het lossen.
- o Uitvoering:* Het schot, het lossen, moet een eventuele toeschouwer, volkomen verrassen. Het lichaam, het gezicht en het hoofd, en de starende blik blijven onbeweeglijk en geheel passief, tijdens en na het schieten van een pijl.



Herhaling

Herhaling is het toverwoord voor “goed” leren boogschieten

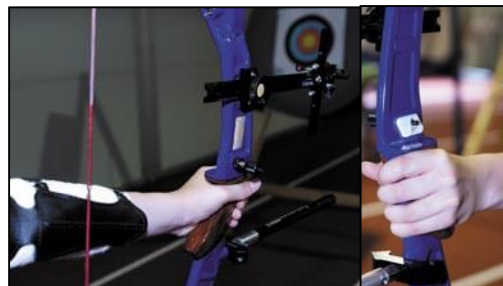
Schiet elke pijl op dezelfde goede manier, waarbij je je volledig concentreert op elk onderdeel. De belangrijkste onderdelen laten we hieronder nog even zien:



1. Voeten plaatsen



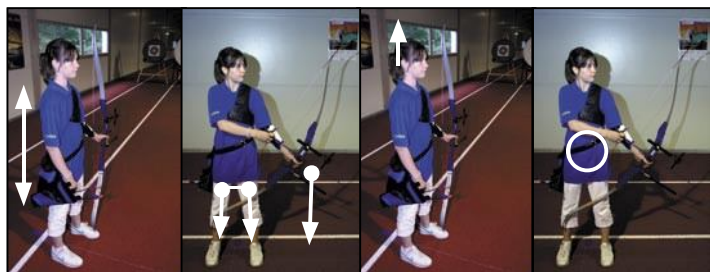
2. Pijl opzetten



3. Houding en stand van de booghand



4. Vingers plaatsen op de pees



5. Goede evenwichtige houding van het lichaam



6. Optillen en richten van de boog 7. Trekken en ankeren 8. Pees-uitlijning

9. Richten



10. Uitsrekken en doortrekken



11. Lossen



12. Narichten

Kennis en kunde

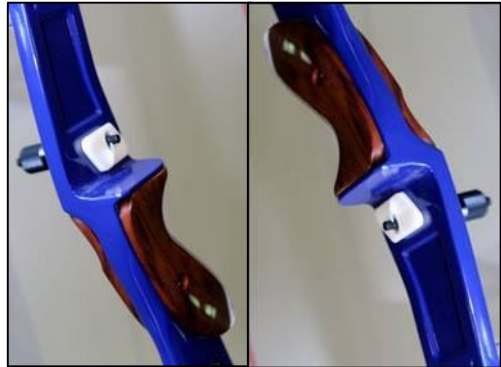
☐ Inschrijfprocedure voor toernooien en andere wedstrijden

Je zult je moeten oriënteren op de wijze waarop je je voor een toernooi of een wedstrijd dient op te geven. Als je het niet precies weet, vraag er dan naar. In veel gevallen kun je je inschrijven via internet. Bij sommige verenigingen wordt de HBL-aanmeldingskaart verlangd. Deze kaarten zijn op de vereniging beschikbaar.

☐ Oplegger en nokpunten

Een oplegger voorkomt dat de pijl de boog raakt en vermindert de weerstand die de pijl ondervindt drastisch wanneer de pees wordt gelost.

Een oplegger kan gemaakt zijn van ijzerdraad of van plastic. De oplegger wordt in het venster aangebracht met dubbelzijdig tape vlak boven het kantel- of evenwichtspunt en haaks ten opzichte van de pees. Er moet tenminste 15 mm ruimte zijn tussen de vensterbank en de pijlschacht.



☐ Het aanbrengen van nokpunten

De plaats van het nokpunt hangt af van de tillerhoogte en de pijldikte. Als vuistregel kan worden aangenomen dat het nokpunt ongeveer 6 mm tot 1 cm boven het punt ligt loodrecht gemeten van de oplegger naar de pees. Je meet dan de onderkant van het bovenste nokpunt.



Nokpunten kunnen op twee manieren worden aangebracht:

1. Met metalen ringetjes

Deze metalen ringetjes hebben een rubberen binnenvoering en worden met een speciaal tangetje op de pees geklemd.

2. Met stevig draad en wat lijm

Met het “servingdraad” kan een kleine ring rond de pees gemaakt worden. Breng na het wikkelen een dun laagje lijm aan over de nokringen en laat het geheel drogen.

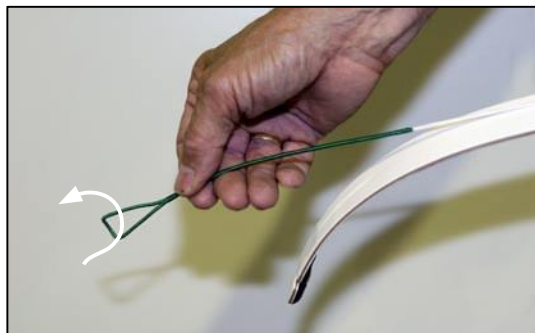
De berekening van de plaats waar de nokringen moeten worden aangebracht is een secuur werkje. Vraag je coach of trainer er naar.

Schiet met een nieuwe pees eerst zo'n 30 pijlen voordat je de nokpunten definitief aanbrengt. Een nieuwe pees rekt namelijk altijd nog ietsje op. Hierdoor verandert je peeshoogte en daarmee ook de goede plaats van je nokpunten.

Heb je nog niet de juiste plaats voor je nokpunten, breng dan met bijvoorbeeld teflontape “tijdelijke” nokpunten aan. Je kunt nu eenvoudig de plaats van je nokpunt verhogen of verlagen en het resultaat testen. Ben je tevreden? Breng dan je definitieve nokpunten aan, met metalen ringen of draad.

De peeshoogte

De fabrikant van je boog zal hebben aangegeven wat je minimale en maximale peeshoogte mag zijn. Het aantal windingen in je pees kun je verhogen waardoor de peeshoogte wordt vergroot; verlaging van het aantal windingen zal je peeshoogte dus verlagen. Zie het plaatje hiernaast



Gebruik voor het meten van de peeshoogte je peeshaak. Plaats het uiteinde tegen het kantel- of evenwichtspunt en laat de haak langs de pees glijden. Zodra je de kortste afstand hebt waargenomen, heb je je peeshoogte vastgesteld. Meet altijd op dezelfde wijze.

BEOORDELINGSFORMULIER voor de "GOUDEN PIJL"

Naam van de kandidaat: _____

Datum: _____

Schietafstand	Vereiste minimumscore	Goed/ fout	Aantal treffers
30 meter	90 punten		

Vaardigheden	Sleutelementen	Goed/ fout	Verwijzing naar de trainershandleiding niveau 1
Ruimte voor de beweging van de pees	Een van beide testen is met goed gevolg afgelegd		# 10 "String clearance"
Narichten	Houdt het hoofd en gelaat volledig stil		# 7.1.2.10
	Blijft gericht naar het doel kijken na het lossen		# 7.1.2.10
Herhaling	Herhaalt de stapjes van elk schot op identieke wijze		Chapter 2 & various exercises of chapter 10
	Elke pijl wordt in ongeveer dezelfde tijd geschoten (+/- 10 seconden)		# 9.5

Kennis en/of Know-how	Controleer de handeling of stel de vraag	Goed/ fout	Opmerkingen en/of verwijzing
Inschrijfprocedure toernooien en wedstrijden	Kun je aangeven hoe je je voor een wedstrijd kunt inschrijven?		
Oplegger en nokpunten	Wat heb je nodig voor het aanbrengen van een nieuwe oplegger? Wat heb je nodig voor het aanbrengen van nieuwe nokpunten en hoe doe je dat?		# 11.3.4 & 11.4.6
TOTAAL	Er zijn 8 positieve waarderingen vereist		GESLAAGD ☐ ja ☐ nee

Naam van de beoordelaar: _____

Handtekening beoordelaar: _____

Aantekeningen

Auteur FITA Handboek voor beginners:
Pascal Colmaire FITA

Vertalingen en bewerkingen:

Kurt Aerts

Wim Fliermans

Bert van Veluwen

Sacha Janssen

Rudy Papo

Fotografie en infographics:

Dean Alberga

Wim Fliermans

Ondersteund en mede mogelijk gemaakt door:

FITA



NHB

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de
Handboogliga VZW:

info@handboogliga.be

www.handboogliga.be

