

De Roos Zandhoven vzw

# Schiethouding in 10 stappen

**DRZ**



Oefenlokaal:  
Sporthal Het Veld  
Schildebaan 22b - 2de verdieping  
2240 Zandhoven

Zetel:  
Lotelinglaan 35  
2980 Halle

Ondernemingsnummer: 0421533492  
Rekeningnummer: IBAN BE82 9799 6741 6468  
[www.derooszandhoven.be](http://www.derooszandhoven.be)

# Het schietpatroon

Het schietpatroon is het geheel van stappen die je moet volgen om één schot volledig af te werken. Het bestaat uit 10 opeenvolgende onderdelen.

Elk van deze stappen heeft zijn eigen belang en is een onmisbaar deel van het geheel. De stappen laten zien wat er globaal bij een schot komt kijken. In werkelijkheid zullen de stappen niet te onderscheiden zijn, het geheel moet als één vloeiende beweging worden uitgevoerd.

Het is zeer belangrijk om bij elk schot steeds hetzelfde te doen. Daarom behandelen we deze procedure stap voor stap (zie kader).

## **Opmerking**

Het schietpatroon is samengesteld voor een **rechtse** schutter. Voor de linkse schutter zijn alle handelingen identiek, maar wel in spiegelbeeld.

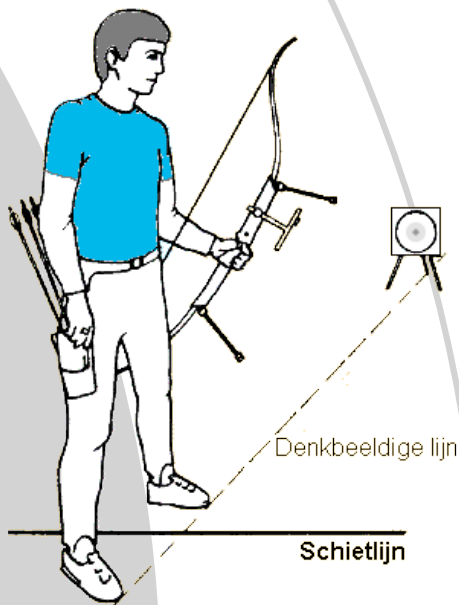
- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>1. Houding aan de lijn</b>            | <b>6. Aantrek</b>               |
| <b>2. Pijl opzetten</b>                  | <b>7. Ankeren</b>               |
| <b>3. Booghand en koordhand plaatsen</b> | <b>8. Mikken</b>                |
| <b>4. Concentratie</b>                   | <b>9. Doortrekken en lossen</b> |
| <b>5. Vooraantrek</b>                    | <b>10. Narichten</b>            |

# 1 Houding aan de lijn

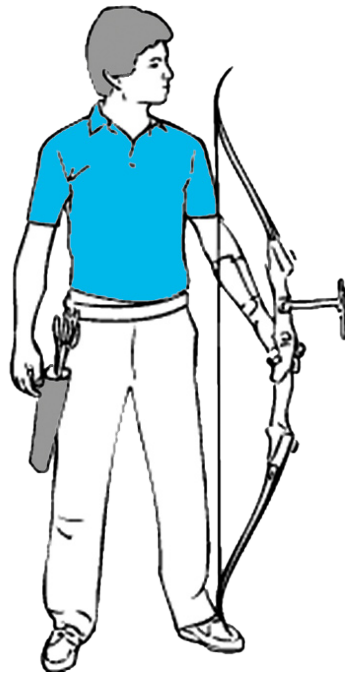
De houding moet tijdens het volledig schietpatroon behouden blijven. De meest efficiënte houding is de haakse houding waarbij de doelschutter schrijlings over de schietlijn gaat staan.

De voeten staan het best op schouderbreedte uit elkaar. Je staat om te beginnen in rechte hoek op de schietlijn. Het lichaamsgewicht wordt verdeeld over de beide benen en het hoofd wordt naar het doel gekeerd zodat de kin ongeveer boven de linkse schouder komt. Een denkbeeldige lijn loodrecht op de schietlijn gaat langs je tenen recht naar het doel.

## De voetplaatsing



Door de eigen natuurlijke voetstand van de schutter kan het zijn dat deze stand t.o.v. het doel van schutter tot schutter kan verschillen. Deze stand vinden is voor iedere schutter van het grootste belang.

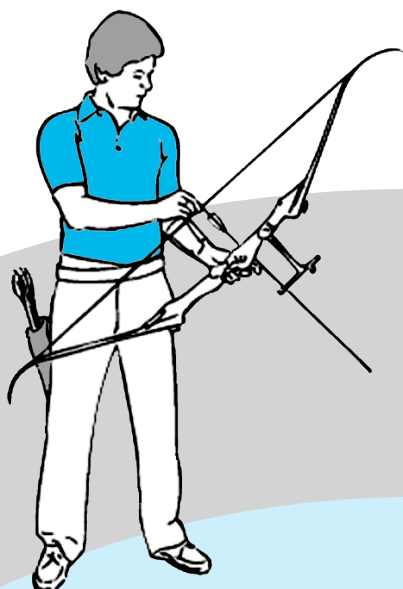


Tijdens de schietbeurt is het aangeraden om de voeten niet te verplaatsen en bij iedere volgende beurt steeds dezelfde voetplaatsing in te nemen.

Methode om de juiste voetplaatsing te bepalen

- » plaats de voeten loodrecht op de schietlijn
- » trek aan in de richting van de schijf en mik
- » sluit de ogen
- » wacht 3 seconden
- » open de ogen
- » controleer de vizierkorrel t.o.v. het doel
- » herhaal de test 3 tot 5 maal

Indien de vizierkorrel zich rechts van het midden van het doel bevindt, moet de rechtervoet 5 cm naar voor en indien de vizierkorrel zich links van het doel bevindt moet de linkervoet 5 cm naar achter worden geplaatst.



## 2 Pijl opzetten

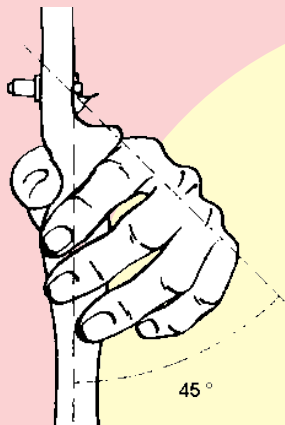
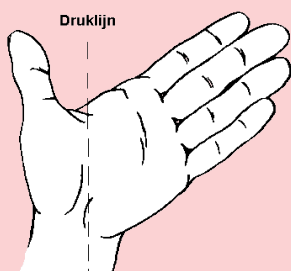
- »→ Neem de pijl bij de nok en leg hem op de pijlsteun met de indexveer naar buiten gekeerd.
- »→ Druk de nokgroef op het koord tussen of onder het merkteken tot de nok erop vastklikt. Het beste is echter 2 merktekens.
- »→ Houd de boog in de richting van het doel.

Controleer regelmatig de staat van het nokpunt en de spanhoogte.

## 3 Plaatsen van booghand en koordhand

### Booghand

»→ De booghand wordt tegen de kolf van de boog geplaatst ter hoogte van de "Y" gevormd door duim en wijsvinger.



- »→ Duim en vingers vormen een losse ring rond de greep.
- »→ Pols en vingers blijven ontspannen.
- »→ De elleboog wordt van de boog weggedraaid.

»→ Het haken van de vingers dient in de eerste vingerplooi te gebeuren. De vingertoppen moeten naar de schutter gekeerd worden.

»→ Plaats de wijsvinger 3 mm boven het nokpunt, de midden- en ringvinger onder het nokpunt. Die twee vingers mogen het nokpunt lichtjes raken. De vingers moeten haaks langs het koord liggen.

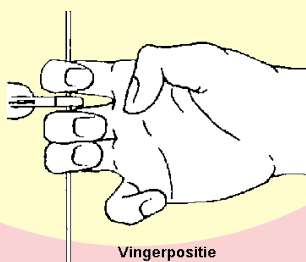


Haak in

- »→ Ontspan de pols en hou de rug van de hand recht.
- »→ De hand en de voorarm moeten één horizontale lijn vormen.
- »→ De druk verdelen over de drie vingers op het koord.

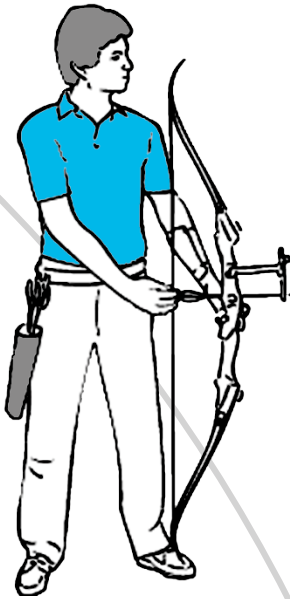
### Koordhand

Dit is de moeilijkste schakel om aan te leren. De meest gebruikte methode is de Middellandse methode, d.w.z. één vinger boven en twee vingers onder het keerpunt.



Vingerpositie

# 4 Concentratie



Alle lichamelijke en geestelijke functies worden volledig op één doel gericht: het schieten van een goed schot.

Elk schot moet worden aanzien als een wedstrijdshot.

Door beroep te doen op wilskracht en vertrouwen laat de concentratie je toe om de lichamelijke capaciteit volledig onder controle te houden. Schakel alle negatieve factoren uit en behoud de positieve.

## **Methodes om de negatieve factoren uit te schakelen**

- »→ Tegen spanning is enkel ontspanning effectief.
- »→ Concentreer je op 1 schot en niet op verscheidene.
- »→ Probeer je te isoleren van het publiek of andere schutters.
- »→ Laat je nooit de cadans van een andere schutter opdringen.

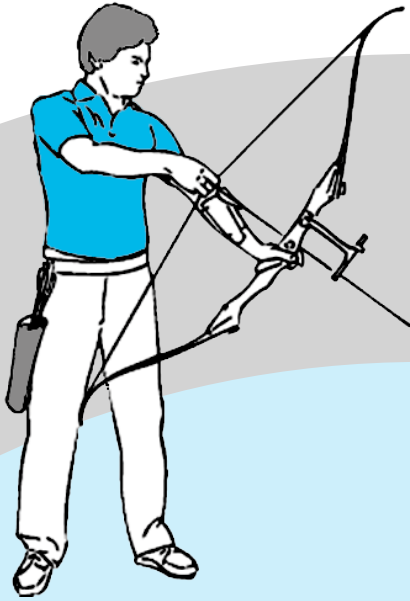
## **Ademhalingstechniek**

Het is niet nodig om, zoals zovelen beweren, in te ademen voor de aantrek.

Er zijn vier verschillende stappen in de ademhaling:

- »→ Inademen tijdens het omhoogbrengen van de boog.
- »→ Uitademen tijdens het spannen en ankeren.
- »→ Een stop van 5 à 8 seconden tijdens het mikken en lossen.
- »→ Bij het narichten meermaals dieper in- en uitademen om de zuurstofschuld aan te vullen.

## 5 Vooraantrek



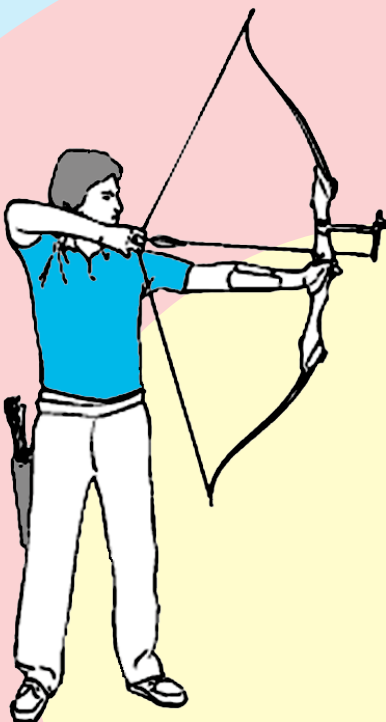
Bij de vorige stappen ging de aandacht vooral naar de onderdelen van de boog en pijl.

Nu moeten we de concentratie overschakelen naar het doel.

### **Methode**

- »→ Houd de vingers op het koord in de juiste positie.
- »→ Verhoog de druk op het koord.

## 6 Aantrek



Deze stap verloopt over verschillende fasen:

### **Methode**

- »→ Hef de boog in de richting van het doel. Hou de boogarm recht en de elleboog naar buiten.



- »→ Controleer de plaats van de boog- en koordhand.
- »→ Trek met een vlotte beweging de koord naar achteren door de werking van de rug- en schouderpijlen. De elleboog blijft op schouderhoogte.



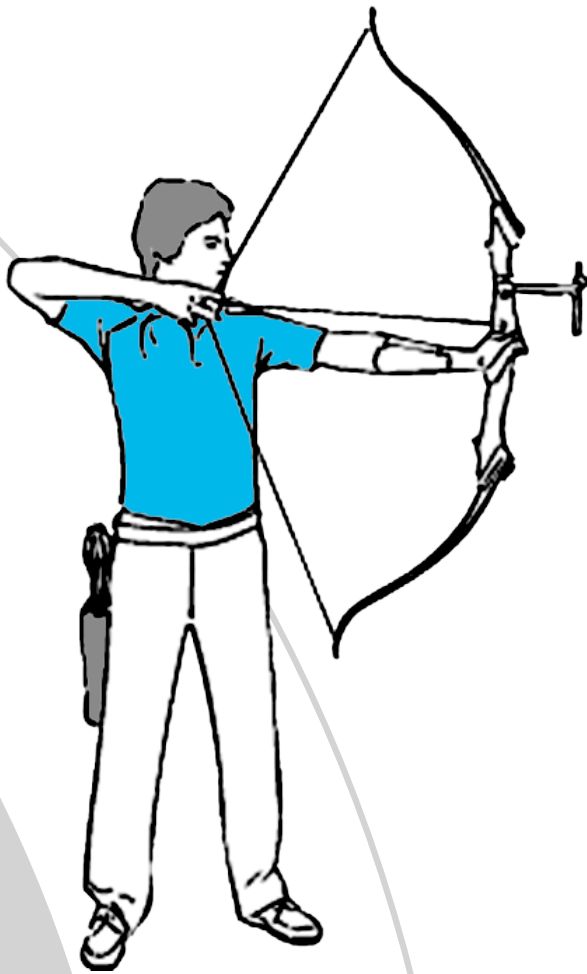
- »→ Blijf doortrekken tot je de referentiepunten van de ankerpunten raakt.

### **Opmerking**

- »→ Vermijd het hoofd naar het koord toe te brengen en het koord uitsluitend met de armspijlen te trekken.
- »→ De boogarm en -hand dienen tijdens het aantrekken, ontspannen te blijven.



# 7 Ankeren



Ankeren is het brengen van de koordhand op een vast bepaald punt. Ook bij deze fase is het belangrijk dat het steeds op dezelfde manier gebeurt. De meest voor de hand liggende ankerpunten zijn delen van het gelaat. Je kan hiervoor best de neuspunt en de kin gebruiken. Het ankeren vervangt bij het mikken de vizierkeep en daar op de boog slechts 1 vizierpunt is toegestaan dienen deze referentiepunten als middel om steeds dezelfde miklijn te bekomen.

## Methode



- »→ Houd de tanden op elkaar.
- »→ Plaats de wijsvinger van de koordhand onder de kin en zorg voor een stevig contact.
- »→ De koord moet de neuspunt raken en eventueel de lippen.
- »→ De volledige koordhand blijft ontspannen en de niet trekkende vingers blijven los.
- »→ De duim van de koordhand wordt lichtjes naar binnen geplooid.

## Opmerking

- »→ Tijdens het ankeren moet de spanning in de schouderbladen behouden blijven.
- »→ Het probleem bij het ankeren is dat tegelijkertijd een sterke spanning in de rug- en schouderpijlen aanwezig is, terwijl de boogarm en -hand, de koordarm en -hand zoveel mogelijk moeten ontspannen blijven. Dit vergt een grote graad van coördinatie en concentratie.

Rugspieren samentrekken

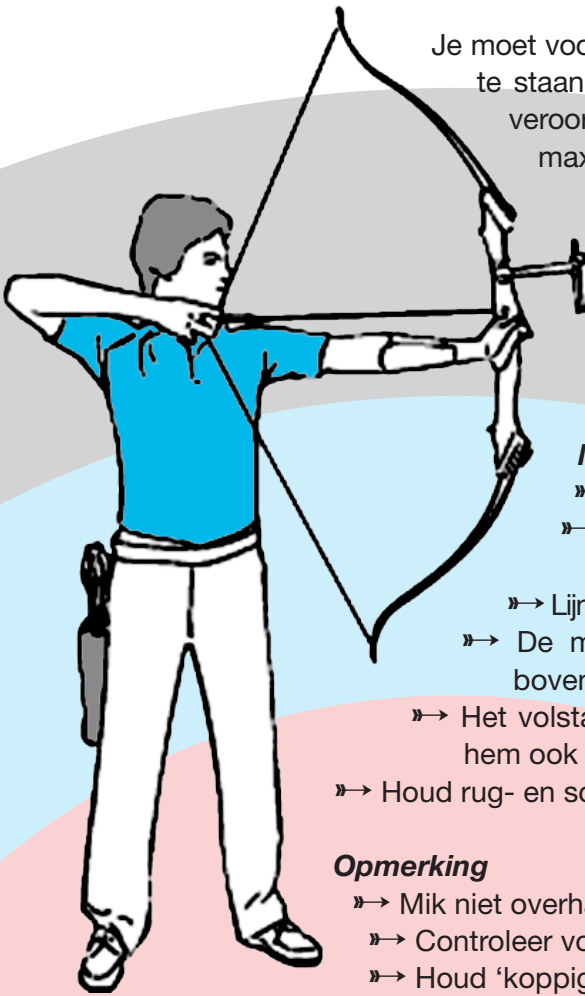


Boogarm gestrekt

Koordarm roteert rond schouder



# 8 Mikken



Je moet vooraf aanvaarden dat het onmogelijk is om volledig “stil” te staan. De hartslag, de spierspanning en de zenuwwerking veroorzaken steeds een lichte beweging. Het mikken mag maximaal een 7-tal seconden in beslag nemen want na 8 seconden verschijnen reeds de eerste vermoeidheidsverschijnselen. Wanneer de grens van 10 seconden bereikt is, is het wenselijk om het schietpatroon volledig te herbeginnen. De meest gebruikte mikmethode is deze met behulp van een vizier. Daarom beperken we ons dan ook tot deze methode.

## **Methode**

- »→ Houd de vizierkorrel op het midden van het geel.
- »→ Let hierbij op de ogen scherp te stellen op het geel en niet op de korrel.
- »→ Lijn het koord met het midden van de binnenkant van de boog.
- »→ De meeste ervaren schutters beginnen het mikken iets boven de roos.
- »→ Het volstaat niet de korrel op het geel te plaatsen, je moet er hem ook houden.
- »→ Houd rug- en schouderpijlen gespannen.

## **Opmerking**

- »→ Mik niet overhaastig.
- »→ Controleer voortdurend de vizierkorrel op het geel.
- »→ Houd ‘koppig’ vol !

## **Mikproblematiek**

Het houden van de gespannen boog wordt steeds ongemakkelijker naarmate je langer mikt. Je wil zo snel mogelijk het schot lossen. Dit beïnvloedt natuurlijk het mikken negatief. Daarom moet de schutter zich oefenen om de pijl slechts te lossen als de vizierkorrel precies op het geel staat. Veel schutters doen de eerste 7 fasen van het schietpatroon correct maar bij de achtste fase (het mikken), verliezen ze alle concentratie en de pijl wordt gelost vooraleer het mikken beëindigd is. Dit is het begin van de mikproblematiek. Het is echter zeer moeilijk om dergelijk probleem op te lossen.

In principe hebben we 3 variaties:

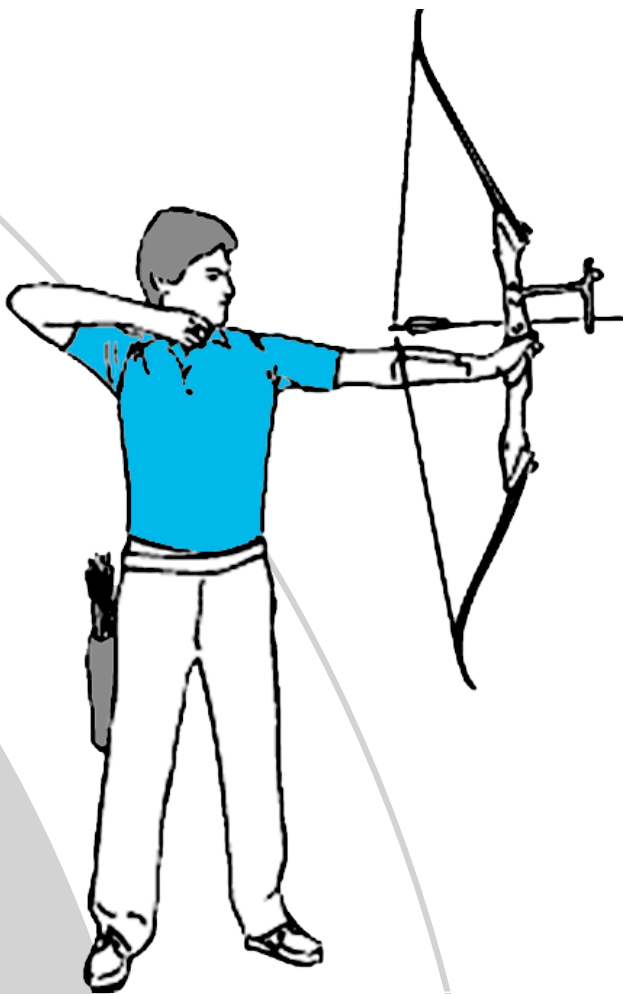
1. *Snapshot:* De pijl wordt gelost nog voor de schutter zijn ankerpunt heeft bereikt.
2. *Freezing:* Dit is het onvermogen of de geestelijke blokkade het vizierpunt op het geel te brengen.
3. *Losblokkade:* Je kan de pijl niet lossen, niettegenstaande de vizierkorrel op het geel staat.

Een mogelijke oplossing is het gebruik van een trek lengteverklikker of “klikker”. Je mag hem niet gebruiken om andere fouten in het schietpatroon te verduisteren. Op die manier kan je de fouten nog vergroten.





# 9 Doortrekken en lossen



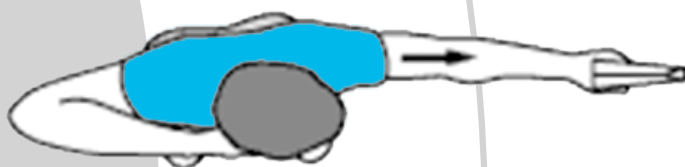
Dit is de voornaamste schakel in het hele schietpatroon. Dit is de bekroning van alle vorige fasen. Het is geen bewuste beweging maar een reactie op het loskomen van de koord.

### **Methode**

- »→ Ontspan geleidelijk de vingers van de koordhand, vermijd de vingers bewust te strekken.
- »→ Door het behouden van de spanning in de schouderbladen gaan koordarm en -hand automatisch naar achter langs het gezicht.
- »→ Tijdens het lossen blijft de booghand ontspannen.
- »→ Tijdens het lossen moet men blijven doormikken.

### **Opmerking**

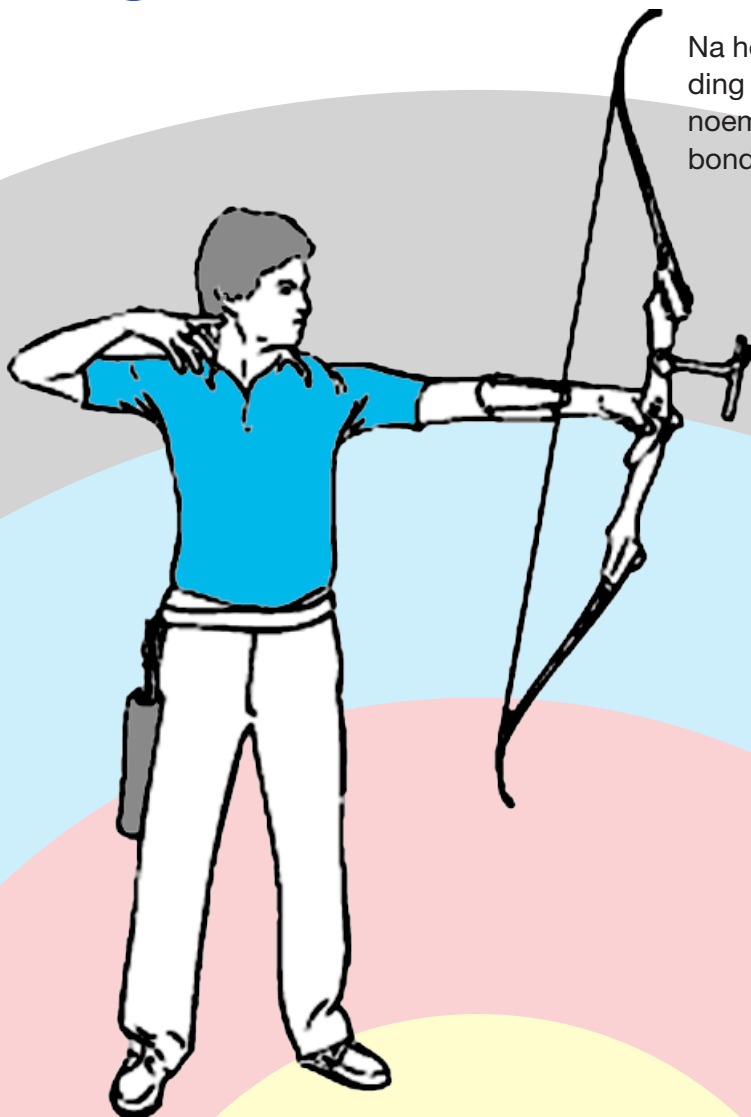
- Het lossen ontstaat door een dubbele werking.
1. De verhoging van de spanning in de rug.
  2. Het progressief ontspannen van de vingers van de koordhand. Deze dubbele actie vergt een hoog coördinatie- en concentratievermogen. Het lossen moet een onbewuste reactie zijn op het plotseling verdwijnen van de weerstand van het koord.



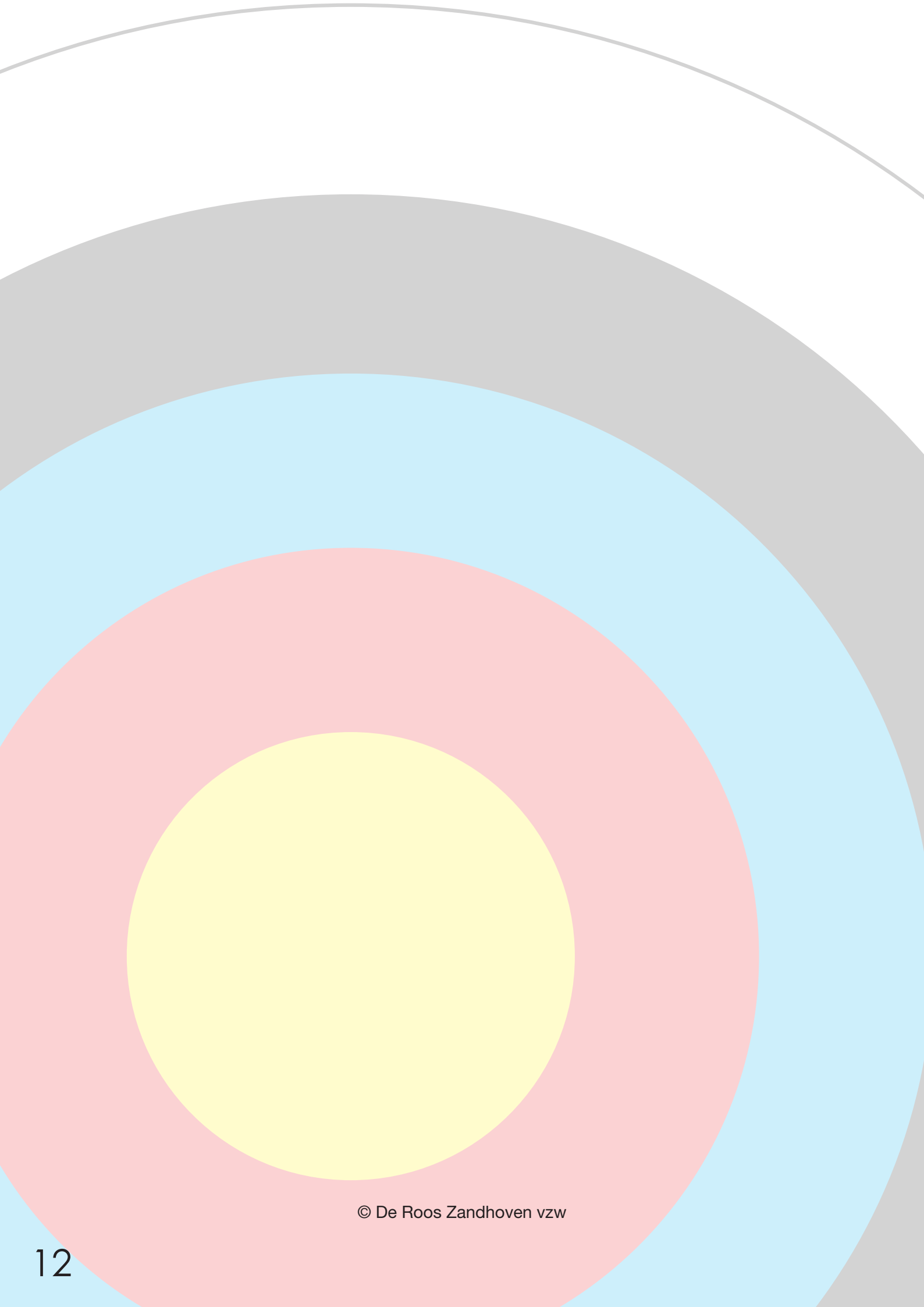
**Vingers van de koordhand ontspannen zich**

# 10 Narichten

Na het eigenlijke lossen moet men in de loshouding blijven staan tot de pijl het doel raakt. Dit noemt men de losbevestiging. Dit is nauw verbonden met goed lossen.







© De Roos Zandhoven vzw