

## 0 Proefles

### 0.1 Doel van de training

Eerste kennismaking met de handboogsport. De belangrijke ingrediënten zijn:

- veiligheid
- plezier

Daarnaast wordt een eerste aanzet gegeven voor een goede schiettechniek; daarvoor wordt vooral aandacht besteed aan de voetenstand, T- houding, plaatsing trekhand en trekvingers, plaatsing booghand.

### 0.2 Benodigdheden:

- Voldoende bogen, zowel links als rechtshandig.
- 3 pijlen per boog, liefst op lengte maar eventueel langer.
- Vingerbeschermers, bij voorkeur ankertab.
- Armbeschermers
- Slings (polssling of vingersling).
- Borstbeschermers (verplicht voor vrouwen).
- Blazoenen 60 cm
- Oefenelastieken
- Lege schietkaarten
- Presentielijst
- Fototoestel (met opgeladen batterij en voldoende schrijfruimte)

### 0.3 Lesplan

Stap	Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?	Organisatie Wat is er nodig?
<b>Vorbereiding</b>		
1.	<b>Bogen opspannen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Voldoende links- en rechtshandige bogen opspannen. Reken op 30-40% meer bogen dan het verwachte aantal cursisten</li><li>- Verhouding normaal gesproken <math>\frac{2}{3}</math> rechts, <math>\frac{1}{3}</math> links</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Clubbogen</li><li>- Spankoorden</li></ul>
2.	<b>Materiaal klaarzetten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Leg een ruime hoeveelheid ankertabs klaar, gescheiden voor linkshandig en voor rechtshandig (alle maten)</li><li>- Verder: armbeschermers, vingerslings en borstbeschermers</li><li>- Leg ook wat pijlen klaar van verschillende lengte voor bepalen pijllengte</li><li>- Leg elastieken klaar</li></ul>	
3.	<b>Baan opzetten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hang 60 cm blazoenen op</li><li>- Zet pijlenkokers klaar op 8 m</li></ul>	

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
<b>Inleiding</b>		
4.	<b>Welkom en introductie</b>	- Inloop - Invullen presentielijst en gegevens controleren - Voorstellen trainers en begeleiders - Informatie over het programma van deze eerste les
5.	<b>Uitleg veiligheid</b>	Leg duidelijk uit dat een boog en pijlen gevaarlijk kunnen zijn. Maak duidelijk welke regels gelden voor de schietlijn, de wachtlijn, commando halen en schieten etc. Leg het stoplicht uit.
6.	<b>Uitleg boog</b>	Leg de hoofdonderdelen van de boog uit. Geef een demonstratie van een schot: - Eerst zelf voordoen - Daarna gefaseerd waarbij je uitleg geeft wat je doet - Uitleg T-houding (verticale lijn en horizontale lijn)
7.	<b>Oogdominantie bepalen</b>	Bepaal dominante oog met behulp van één van onderstaande manieren: - Binnen driehoekje met gevouwen handen naar doel laten kijken en handen langzaam naar de neus laten bewegen. Beide ogen open vanaf het begin! - Trainer doet één oog dicht. Cursist met beide ogen open naar het open oog van de trainer laten wijzen. Wijzende vinger zit voor het dominante oog.
8.	<b>Warming-up</b>	- Leg uit waarom bij boogschieten een warming-up belangrijk is: o Minder kans op blessures o Geen verandering van vizierstand na de eerste paar schoten. - Doe warming-up oefeningen

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
9. <b>Droog oefenen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elastieken uitreiken</li> <li>- Centraal voordoen wat de bedoeling is en het doel hiervan uitleggen</li> <li>- Groep verdelen over de begeleiders</li> <li>- Individueel de schietbeweging laten voelen (evt. met ogen dicht).</li> <li>- Vraag of er fysieke beperkingen of klachten zijn of andere zaken waar je als trainer / begeleider rekening mee moet houden</li> <li>- Noteer dit ook als aandachtspunt voor de volgende les</li> </ul>	- Oefenelastiek
10. <b>Uitreiken materiaal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bogen: uitdelen rekening houdend met lengte, kracht en links- of rechtsogig</li> <li>- Beschermmiddelen (armbeschermer, ankertab, vingersling, borstbeschermer voor vrouwen)</li> <li>- Pijllengte bepalen en pijlen op voldoende lengte geven</li> <li>- Leg uit waarvoor de beschermmiddelen, vingersling zijn en waarom het belangrijk is dat de pijl lang genoeg moet zijn (mag niet van de oplegger afgetrokken worden)</li> </ul>	- Schietmateriaal
11. <b>Uitleg pijlen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitleg veren van de pijlen, hanen veer</li> <li>- Uitleg over het nokken van pijlen, eerst vast nokken en daarna pas op de oplegger (oplegger is kwetsbaar)</li> </ul>	

Stap	Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?	Organisatie Wat is er nodig?
<b>Leskern</b>		
12. <b>Schieten</b>	<p>Doel van de introductiecursus is om de cursisten kennis te laten maken met handboogschieten en het leuk te laten vinden.</p> <p>Positief coachen dus! Derhalve laten we ze zoveel mogelijk schieten en letten we goed op veiligheid en corrigeren de basisschiethouding <b>alleen op hoofdlijnen</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schieten met vizier, tab (één vinger boven en twee vinger onder de pijl) en ankeren onder kin</li> <li>- Schiettechniek: <ul style="list-style-type: none"> <li>o De voetenstand</li> <li>o Plaatsing van de trekhand en trekvingers</li> <li>o Plaatsing van de booghand, denk aan het juiste drukpunt van de duimmuis in de boog grip</li> </ul> </li> <li>- Eerst droog oefenen zonder pijl</li> <li>- Uittrekken pijl/vingers en T-houding controleren</li> <li>- Schieten, max 3 pijlen per ronde</li> <li>- Rustig naar de doel lopen als signaal gegeven wordt</li> <li>- Instructie hoe pijlen uit het pak getrokken worden: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Halen als signaal gegeven wordt</li> <li>o Hoe de pijlen uit het pak te trekken</li> <li>o Eén persoon trekt de pijlen</li> <li>o Nooit achter trekker gaan staan</li> <li>o Rustig terug lopen met pijlpunt naar beneden</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Let op corrigeren alleen op hoofdlijnen en altijd in volgorde van:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veiligheid</li> <li>- Blessures voorkomen</li> <li>- Tips die het schietbeeld verbeteren, te beginnen bij voetenstand, T-houding en de nieuwe elementen van de les</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiet technische informatie in het meegeleverde materiaal van de NHB bij deze cursus (<b>volgende cursus; nog niet aanwezig</b>)</li> <li>- 60 cm blazoenen</li> </ul>
<b>Afsluiting</b>		
13. <b>Cooling-down</b>	Gezamenlijk afsluiten met een cooling-down	
14. <b>Mededelingen</b>	Uitleg schietkaarten: nu kopen en materiaal meenemen of volgende keer kopen en materiaal inleveren.	
15. <b>Evaluatie</b>	Controleer of de cursisten het leuk gevonden hebben en of ze nog tips of wensen hebben voor de rest van de lessen.	

Stap	Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?	Organisatie Wat is er nodig?
16. <b>Materiaal opruimen</b>	Cursisten pijlen laten terugzetten, en materiaal innemen van degenen die geen schietkaart kopen	
17. <b>Schietkaarten verkopen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deelnemer zelf gegevens op de schietkaart laten invullen, inclusief boognummer</li> <li>- Aftekenen les 0</li> <li>- Na betaling schietkaart tekenen en onderste deel aan cursist meegeven</li> <li>- Foto maken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schietkaarten</li> <li>- Fototoestel</li> </ul>
<b>Opruimen</b>		
18. <b>Schietkaarten</b>	Opbrengst van schietkaartverkoop met middelste strook van schietkaart in envelop doen. Naam ontvanger en totaalbedrag op envelop vermelden. Envelop in de kluis achterlaten.	- Envelop
19. <b>Materiaal opruimen</b>	Bogen afspannen en in het hok achterlaten. Ongebruikt en teruggegeven beschermingsmiddelen opbergen.	
20. <b>Opruimen schietbaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blaoenen opruimen</li> <li>- Pijlenkokers wegzetten</li> <li>- Stro wegvegen bij doelpakken indien er niet meer geschoten wordt</li> </ul>	

## 0.4 Uitwerking

### Ogentest

Bepalen of de schutters links- of rechtsogig zijn door naar het doel te kijken *met beide ogen open*, handen om doel vouwen, handen naar het gezicht trekken en kijken bij welk oog men uitkomt. Dat bepaalt of de boog in de linker of rechter hand gehouden wordt. De *enige reden* om toch later van links naar rechts over te gaan of omgekeerd is dat later geconstateerd wordt dat de bepaling niet goed geweest is. Bij sommige kinderen wisselt tijdens de puberteit het dominante oog. Links of rechts schrijven heeft er niets mee te maken!

### Uitzoeken materiaal

Goed opletten of tengere kinderen de lichtste bogen krijgen. Iedereen moet vanaf de eerste les een sling gebruiken. Meisjes/vrouwen van borstbeschermer voorzien, niet doen alsof dat bijzonder is!

### Veiligheidsregels

Veiligheid is zeer belangrijk. Reeds bij de eerste les nadrukkelijk vertellen dat er niet mag worden geschoten zonder pijl op de boog of als er nog iemand voor de meet staat. Verder duidelijk maken dat pijlen pas mogen worden gehaald als iedereen is uitgeschoten. Ook vertellen dat niet gelost mag worden zonder pijl op de boog.

### Warming-up

Een warming-up moet onderdeel uitmaken van iedere training, *zeker* van de eerste. Slechte gewoontes leer je niet snel af.

### Uitleg techniek + demo

Het is nadrukkelijk niet de bedoeling al te uitgebreid op de techniek in te gaan. De indruk dat boogschieten een moeilijke, over-technische sport zou zijn moet absoluut worden vermeden. De uitleg kan wat techniek betreft beperkt blijven tot de '10 schietstappen', met vooral aandacht voor de stand (rechttop) en het indraaien van de elleboog om aanslaan van de pees te voorkomen.

Kondig aan dat schieten een technische sport is en dat daarom tijdens de cursus de begeleiders veel aandacht zullen besteden aan de schiethouding en observeren van de schutters. Begeleiders zullen het eerst netjes vragen voordat ze cursisten aanraken, bijvoorbeeld om te voelen hoe iemands schouderbladen staan.

### Droogoefenen

Voordat echt wordt geschoten in ieder geval even droog oefenen met het vinden van het ankerpunt onder de kin en de juiste houding ten opzichte van het doel. Indien nodig vast aandacht besteden aan de boogschouder.

### Schieten

Onder begeleiding een paar series schieten. Belangrijk: Als de boog te zwaar lijkt om tot de kin te worden uitgetrokken hoeft dat dit keer nog niet. In dat geval tot de schouder laten trekken.

Technisch advies beperken tot het hoogst noodzakelijke om te zorgen dat in ieder geval het doel geraakt wordt.

# 1 Vertikale lijn

## 1.1 Doel van de training

- Boog leren in elkaar te zetten
- Uitleg positie voeten, knieën, heupen, rug, hoofd. Verder uitleg werking vizier.
- Uitleg over symmetrie tussen links en rechts.

Daarnaast wordt de schiettechniek herhaald en verder uitgewerkt; daarvoor wordt vooral aandacht besteed aan de voetenstand en T- houding.

## 1.2 Benodigheden:

- Voldoende bogen, zowel links als rechtshandig.
- Spankoorden
- 3 pijlen per boog, liefst op lengte maar eventueel langer.
- Borstbeschermers (verplicht voor vrouwen).
- Blazoenen 60 cm
- Oefenelastieken
- Beamer en laptop met presentatie 'Droogoefenen' (zie hieronder)

## 1.3 Lesplan

Stap	Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?	Organisatie Wat is er nodig?
<b>Vorbereiding</b>		
21. <b>Materiaal klaarzetten</b>	Naar verwachting melden zich nog enkele schutters die de proefles niet hebben meegemaakt of die na de proefles geen schietkaart hebben gekocht en hun materiaal weer hebben ingeleverd. Zorg daarom dat voor hen beschermingsmiddelen klaarstaan: - ankertabs - armbeschermers - vingerslings - borstbeschermers	
22. <b>Timer aanzetten</b>	Computer opstarten en stoplicht aanzetten	
23. <b>Baan opzetten</b>	- Hang 60 cm blazoenen op - Zet pijlenkokers klaar op 10 m	- Blazoenen
24. <b>Beamer klaarzetten</b>	- Zet de beamer klaar in de zaal; projecteer bv op het whiteboard. - Sluit de laptop van de vereniging aan en zorg ervoor dat de presentatie 'Basisschot – Droogoefenen' klaar staat.	- Beamer - Laptop

	<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
25.	<b>Cursisten verwelkomen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teken de schietkaarten af van degenen die er al één hebben.</li> <li>- Laat degenen die er de vorige keer waren maar nog niet betaald hebben alsnog betalen en rijk schietmateriaal uit.</li> <li>- Doe vast de ogentest met nieuwe cursisten en geef ze links- of rechtshandig materiaal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leskaarten</li> <li>- Schietmateriaal</li> </ul>
<b>Inleiding</b>			
26.	<b>Start training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vragen of er deelnemers zijn die veel spierpijn of klachten hebben gehad van de ongewone spierbelasting</li> <li>- Noteer dit en vraag eventueel advies aan een ervaren trainer</li> </ul>	
27.	<b>Boogopbouw Bescherm-middelen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zelf de boog leren opspannen met spankoord, en hulp van begeleiders</li> <li>- Hoofdonderdelen van de boog benoemen</li> <li>- Uitleg onderdelen van de recurve boog, <del>verwijs naar de lesbrief van de NHB waar afbeeldingen met toelichting in staat</del></li> </ul>	Lesbrief NHB (nog niet beschikbaar)
28.	<b>Herhaling</b>	<p>Schiettechniek vorige keer: Presentatie laten zien via beamer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Open /gesloten voetenstand</li> <li>- Verticale en horizontale lijn (T-houding)</li> <li>- Plaatsing van de trekhand en trekvingers</li> <li>- Plaatsing van de booghand</li> </ul> <p>Pijlen halen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Halen als signaal gegeven wordt</li> <li>- Hoe de pijlen uit het pak te trekken</li> <li>- Eén persoon tegelijk trekt de pijlen</li> <li>- Nooit achter trekker gaan staan</li> <li>- Rustig terug lopen met pijlpunt naar beneden</li> </ul>	
29.	<b>Warming-up</b>	Doe warming-up oefeningen	
30.	<b>Opsplitsen groep</b>	Splits de groep op in een groep die voor het eert is en een groep die les 0 heeft meegedaan. De groep nieuwelingen krijgt 1-2 begeleiders en volgt verder het programma van les 0 (zie hoofdstuk 0). De rest volgt het hieronder beschreven programma.	



Stap	Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?	Organisatie Wat is er nodig?
<b>Leskern</b>		
31. <b>Schieten – techniek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inschieten</li> <li>- Schieten en goed opletten op veiligheid</li> <li>- Corrigeren, op de basisschiethouding, alleen op hoofdlijnen</li> <li>- Starten met het techniekdeel van de les op de 10 meter</li> </ul> <p>Extra aandacht voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juist gebruik van de vingersling</li> <li>- Laat de elleboog van de booghand naar buiten draaien voor het uitrekken van de boog.</li> <li>- Laag houden van de schouders (blessure gevoelig)</li> </ul> <p>Let op corrigeren alleen op hoofdlijnen en altijd in volgorde van:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veiligheid</li> <li>- Blessures voorkomen</li> <li>- Tips die het schietbeeld verbeteren, te beginnen bij voetenstand, T-houding en de nieuwe elementen van de les.</li> </ul>	<p>← <b>Schiet technische informatie in het meegeleverde materiaal van de NHB bij deze cursus (volgende cursus; nog niet aanwezig)</b></p>
32. <b>Spelvorm</b>	<p>Afsluiten met eerste wedstrijdje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitleg telling op blazen</li> <li>- Een aantal tellende series schieten</li> <li>- Scores noteren op whiteboard</li> </ul> <p>Aandachtspunten voor begeleiders:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Let op opgedane vaardigheden bij de cursisten, neem dit mee voor de volgende les.</li> <li>- Corrigeren alleen als dit nodig is voor de veiligheid of blessure preventie.</li> <li>- Wedstrijd moet een plezierige afsluiting zijn van de les!</li> </ul>	
<b>Afsluiting</b>		
33. <b>Cooling-down</b>	Gezamenlijk afsluiten met een cooling-down	
34. <b>Evaluatie</b>	Controleer of de cursisten het leuk gevonden hebben en of ze nog tips of wensen hebben voor de rest van de lessen	
35. <b>Materiaal afbouwen / opruimen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Span de boog zelf af, met behulp van een spankoord, begeleid door begeleiders.</li> <li>- Laat alle schietmateriaal door de cursisten zelf opruimen</li> </ul>	

Stap	Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?	Organisatie Wat is er nodig?
<b>Opruimen</b>		
36. <b>Opruimen schietbaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blazoenen opruimen</li> <li>- Pijlenkokers wegzetten</li> <li>- Stro wegvegen bij doelpakken indien er niet meer geschoten wordt</li> <li>- Laptop en beamer terug naar bestuurskamer</li> </ul>	

## 1.4 Uitwerking

### Voorbereiding

Van tevoren bogen en ander materiaal klaarleggen.

### Boog in elkaar zetten

Eén boog voordoen. Vervolgens iedere schutter helpen bij het in elkaar zetten.

### Uitleg

Voordoen goede houding. Benadrukken voeten op schouderbreedte / heupbreedte, knieën licht gebogen, indraaien voeten waardoor het bekken kanteld, rug recht, nek rechtop (niet naar voren of opzij). Symmetrie tussen links en rechts, gewicht gelijk over beide benen verdelen, 2/3 op de bal en 1/3 op de hiel van de voeten.

Met ogen dicht positie laten voelen, zowel voor-/achterwaarts als links/rechts (heupen zijwaarts bewegen) totdat men goed staat. Ogen dicht om gevoel te ontwikkelen, tijdens het schieten kijk je er ook niet naar.

Zie ook Basisschot Droogoefenen.



Basisschot -  
Droogoefenen.pdf

### Voorbeeld

Enige schoten met uitleg en demo. Ook herhalen algemene punten vorige les. Tenslotte laten zien hoe je het vizier moet verstellen.

### Zelf proberen

Eerst houding zoeken zonder boog. Eventueel op de grond laten liggen om gekantelde bekkenstand te vinden (geen ruimte tussen rug en grond, knieën opgetrokken). Laten schieten.

### Wedstrijd

Proberen een aantal tellende series te schieten na uitleg over de telling op het blazoen. Nog geen schietbriefjes nodig; iedereen noteert zijn eigen score op het whiteboard.

## 2 Horizontale lijn

### 2.1 Doel van de training

- Verbetering stabiliteit
- Optimalisatie spiergebruik
- Uitleg schouderpositie, strekking boogarm, trekarm, rugspanning, positie schouderbladen.

### 2.2 Benodigheden:

- Blaoenen 40 cm
- Blaoenen 60 cm, 1 zonder zwart, blauw, rood en geel, 1 zonder blauw, rood en geel, 1 zonder rood en geel en 1 zonder geel.
- Voldoende bogen, zowel links als rechtshandig.
- Spankoorden
- 3 pijlen per boog, liefst op lengte maar eventueel langer.
- Borstbeschermers (verplicht voor vrouwen).
- Oefenelastieken
- Beamer en laptop met presentatie 'Basisschot - Elastiek' (zie hieronder)

### 2.3 Lesplan

Stap	Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?	Organisatie Wat is er nodig?	
<b>Vorbereiding</b>			
37.	<b>Baan opzetten</b>	- Hang 40 cm blaoenen op, 2 per begeleider - Zet pijlenkokers klaar op 10 m	
38.	<b>Timer aanzetten</b>	Computer opstarten en stoplicht aanzetten	
39.	<b>Beamer klaarzetten</b>	- Zet de beamer klaar in de zaal; projecteer bv op het whiteboard. - Sluit de laptop van de vereniging aan en zorg ervoor dat de presentatie 'Basisschot – Elastiek' klaar staat.	- Beamer - Laptop
40.	<b>Cursisten verwelkomen</b>	Teken de schietkaarten af	
41.	<b>Helpen met bogen opspannen en pijlen pakken</b>	De cursisten hebben de vorige les geleerd hun eigen boog op te spannen; de 2 <sup>e</sup> keer hebben ze nog wat hulp nodig om dat veilig te doen.	- Spankoorden
<b>Inleiding</b>			
42.	<b>Start training</b>	Informatie over programma van deze les	- Aantekeningen van de vorige les

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
43. <b>Herhaling</b>	Schiettechniek vorige keer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Open /gesloten voetenstand</li> <li>- Verticale en horizontale lijn (T-houding)</li> <li>- Plaatsing van de trekhand en trekvingers</li> <li>- Plaatsing van de booghand</li> </ul>	
44. <b>Warming Up</b>	Gezamenlijk met warming up beginnen. In de warming-up de techniek van de vorige les meenemen: Je doet de warming up zoals je straks aan de meet staat. <ul style="list-style-type: none"> <li>- voeten goede positie,</li> <li>- bekken gekanteld,</li> <li>- rug recht en</li> <li>- rustig de armen en schouders opwarmen</li> </ul>	
45. <b>Inschieten</b>	Inschieten op 10 meter, 2-3 series <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schieten en goed opletten op veiligheid</li> <li>- Corrigeren, op de basisschiethouding, alleen op hoofdlijnen</li> </ul>	
46. <b>Schiettechniek</b>	Presentatie laten zien via beamer. Uitleg nieuwe schiettechniek van les twee: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Horizontale lijn,</li> <li>- Strecking boogarm</li> <li>- Uittrekken boog</li> <li>- Ontspannen booghand</li> <li>- Ankeren.</li> </ul> Uitleggen aan de hand van de presentatie, en laten proberen met elastieken.	Elastieken
47. <b>Schiettechniek</b>	Starten met het techniekdeel van de les op de 10 meter Extra aandacht voor: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juist gebruik van de vingersling</li> <li>- Laat de elleboog van de booghand naar buiten draaien voor het uittrekken van de boog.</li> <li>- Laag houden van de schouders (blessure gevoelig)</li> </ul> Let op corrigeren alleen op hoofdlijnen en altijd in volgorde van: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veiligheid</li> <li>- Blessures voorkomen</li> </ul> Tips die het schietbeeld verbeteren, te beginnen bij voetenstand, T-houding en de nieuwe elementen van de les.	

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie Wat is er nodig?</b>
48. <b>Spelvorm</b>	Wedstrijdje: Schieten op blazen zonder roos	- Blazen 60 cm, 1 zonder zwart, blauw, rood en geel, 1 zonder blauw, rood en geel, 1 zonder rood en geel en 1 zonder geel.
<b>Afsluiting</b>		
49. <b>Cooling-down</b>	- Belang van cooling-down herhalen.	
50. <b>Evaluatie</b>	Controleer of de cursisten het leuk gevonden hebben en of ze nog tips of wensen hebben voor de rest van de lessen	
51. <b>Materiaal afbouwen / opruimen</b>	- Span de boog zelf af, met behulp van een spankoord, begeleid door begeleiders. - Laat alle schietmateriaal door de cursisten zelf opruimen	
52. <b>Opruimen schietbaan</b>	- Blazen opruimen - Pijlenkokers wegzetten - Stro wegvegen bij doelpakken indien er niet meer geschoten wordt	

## 2.4 Uitwerking

### Uitleg:

Schouders laten optrekken en omlaag duwen om verschil te voelen. Voordoelen hoe boogschouder omhoog gedrukt wordt als hij te hoog staat. Laten proberen tegen muur: eerst fout (hand onder schouder hoogte, als er druk op gezet wordt gaat schouder omhoog) daarna goed (hand boven schouderhoogte, bij duwen wordt schoudergewricht omlaag geduwd). Droogoefenen. Letten op rugspanning.

Elastieken uitreiken. Op beamer presentatie 'Basisschot - Elastiek' laten zien, en oefenen met elastiek.



Basisschot - Elastiek.pdf

### Zelf proberen:

Laten schieten. Letten op techniek en rugspanning.

### Wedstrijd:

Blazen met uitgeknipt midden naast elkaar ophangen. Ieder laten beginnen op de baan waar hij al stond. Indien 3 pijlen binnen het uitgeknipte gedeelte, doorschuiven naar blazen met kleiner gat, anders naar blazen met groter gat. Doel: eindigen op blazen met kleinste gat.

### 3 Trekhand en los

#### Doel van de training

- Verbetering lostechniek
- Trekhand: Uitleg ontspannen pols, vingerzetting op de pees(haak), relatie tussen die twee.
- Los: Vingers lostrekken van de pees, beweging naar achteren, uitkomen achter het oor.

Daarnaast wordt de schiettechniek herhaald en verder uitgewerkt; daarvoor wordt vooral aandacht besteed aan de trekarm, het richten en het lossen.

#### Benodigheden:

- Beamer en laptop met presentatie 'Basisschot - met boog'
- Elastieken
- Touwtjes-met-houtjes om het lossen te oefenen
- 40 cm blazoenen
- Dutch target blazoenen, 3 per baan
- Scoreblaadjes boter, kaas en eieren of blanco vellen papier
- Pennen

#### Lesplan

Stap	Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?	Organisatie Wat is er nodig?
<b>Vorbereiding</b>		
53.	<b>Materiaal klaarzetten</b>	- - Elastieken - Touwtjes-met-houtjes om het lossen te oefenen - Scoreblaadjes boter, kaas en eieren - 9-spotter blazoenen - Pennen
54.	<b>Baan opzetten</b>	- Hang 40 cm blazoenen op, 2 per begeleider - Zet pijlenkokers klaar op 10 m
55.	<b>Beamer klaarzetten</b>	- Zet de beamer klaar in de zaal; projecteer bv op het whiteboard. - Sluit de laptop van de vereniging aan en zorg ervoor dat de presentatie 'Basisschot – met boog' klaar staat.
56.	<b>Cursisten verwelkomen</b>	- Teken de schietkaarten af. - Help indien nodig bij het opspannen van de boog.

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
<b>Inleiding</b>		
57. <b>Start training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vragen of er deelnemers zijn die veel spierpijn of klachten hebben gehad na de vorige les.</li> <li>- Noteer dit en vraag eventueel advies aan een ervaren trainer</li> </ul>	
58. <b>Warming-up</b>	Doe warming-up oefeningen	
59. <b>Herhaling</b>	Schiettechniek vorige keer (kort herhalen): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basis houding</li> <li>- Horizontale lijn,</li> <li>- Ontspannen booghand</li> <li>- Strecking boogarm</li> <li>- Laat de elleboog van de booghand naar buiten draaien voor het uittrekken van de boog.</li> <li>- Uittrekken boog</li> <li>- Ankeren</li> <li>- Laag houden van de schouders</li> </ul>	
<b>Leskern</b>		
60. <b>Inschieten</b>	2-3 series laten schieten om er in te komen	
61. <b>Schiettechniek</b>	Presentatie laten zien via beamer. Uitleg nieuwe schiettechniek van les drie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Horizontale lijn</li> <li>- Vingerzetting trekhand</li> <li>- Geen spanning in de pols van de trekhand tijdens uittrekken</li> <li>- Lossen zonder de vingers te strekken (ontspannen)</li> </ul> Uitleggen aan de hand van de presentatie, en laten proberen met elastieken.	Elastieken

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
62.	<p><b>Schieten – techniek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schieten en goed opletten op veiligheid</li> <li>- Corrigeren, op de basisschiethouding, alleen op hoofdlijnen</li> </ul> <p>Extra aandacht voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opbouw schietbeweging</li> <li>- In lijn blijven staan</li> <li>- Niet hangen</li> <li>- Schouders laag</li> <li>- Trekhand</li> <li>- Lossen</li> </ul> <p>Let op corrigeren alleen op hoofdlijnen en altijd in volgorde van:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veiligheid</li> <li>- Blessures voorkomen</li> <li>- Tips die het schietbeeld verbeteren, te beginnen bij voetenstand, T-houding en de nieuwe elementen van de les.</li> </ul>	
63.	<p><b>Spelvorm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per baan 3 Dutch targets ophangen</li> <li>- Wedstrijdje boter kaas en eieren.</li> </ul> <p>Aandachtspunten voor begeleiders:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrigeren alleen als dit nodig is voor de veiligheid of blessure preventie.</li> <li>- Wedstrijd moet een plezierige afsluiting zijn van de les!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scoreblaadjes boter, kaas en eieren</li> <li>- 9-spotter blazoenen</li> <li>- Pennen</li> </ul>
<b>Afsluiting</b>		
64.	<b>Cooling-down</b>	Gezamenlijk afsluiten met een cooling-down
65.	<b>Evaluatie</b>	Controleer of de cursisten het leuk gevonden hebben en of ze nog tips of wensen hebben voor de rest van de lessen
66.	<b>Materiaal afbouwen / opruimen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cursisten spannen de boog zelf af, met behulp van een spankoord.</li> <li>- Laat alle schietmateriaal door de cursisten zelf opruimen</li> </ul>
<b>Opruimen</b>		
67.	<b>Opruimen schietbaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blazoenen opruimen</li> <li>- Pijlenkokers wegzetten</li> <li>- Stro wegvegen bij doelpakken indien er niet meer geschoten wordt</li> <li>- Laptop en beamer terug naar bestuurskamer</li> </ul>



## **Uitwerking**

### **Uitleg**

1. Vingerzetting op de pees: pees tussen eerste en tweede kootje leggen. Niet trekken op vingertoppen.
2. Uittrekken met bovenarm en schouderbladspier met ontspannen pols. Pols en onderarm vormen rechte lijn en zijn passief.
3. Los door opvoeren spanning met de schouderbladspier en doorbewegen in plaats van ankeren en wachten. Trekhand moet na los automatisch doorbewegen naar achter het hoofd. Dit is een automatisch gevolg van een goed spiergebruik, dus geen extra spieren gebruiken om maar achter je hoofd uit te komen. Eventueel nogmaals demonstreren met elastiek.
4. Lossen door vingers van de pees los te trekken, niet door hand te openen.

Zie ook Basisschot met boog.



Basisschot - Oefenen  
met boog.pdf

### **Zelf oefenen**

Doorbewegen oefenen met Dynaband.

In groepjes van 2: De één houdt de boog achterstevoren, terwijl de ander de vingerzetting en het lossen oefent. (niet te ver uittrekken pees)

Alternatief:

Ontspannen los door trekvingers om de houtjes te haken van de 'touwtjes met houtjes', beetje kracht zetten tussen trekhand (op houtje) en booghand (in touwtje) en vervolgens uit de hand te laten glijden door *langzaam* de vingers te ontspannen. Vervolgens toepassen met de boog.

### **Wedstrijd**

Boter, kaas en eieren. Indelen in groepjes van 2. Doel: ervaring opdoen met wedstrijdspanning door persoonlijke duels.

De pijl telt alleen als hij een schijfje raakt. Als het te makkelijk wordt, kan je bv ook alleen het geel en rood laten tellen.

## 4 Richten, uitlijnen en narichten

### 4.1 Doel van de training

- Uitleg uitlijnen
- Concentratie op doel
- Oefenen narichten

### 4.2 Benodigheden

- Als bij les 1
- Kwart-blazoenen (60 cm) in taartpunt geknipt

### 4.3 Lesplan

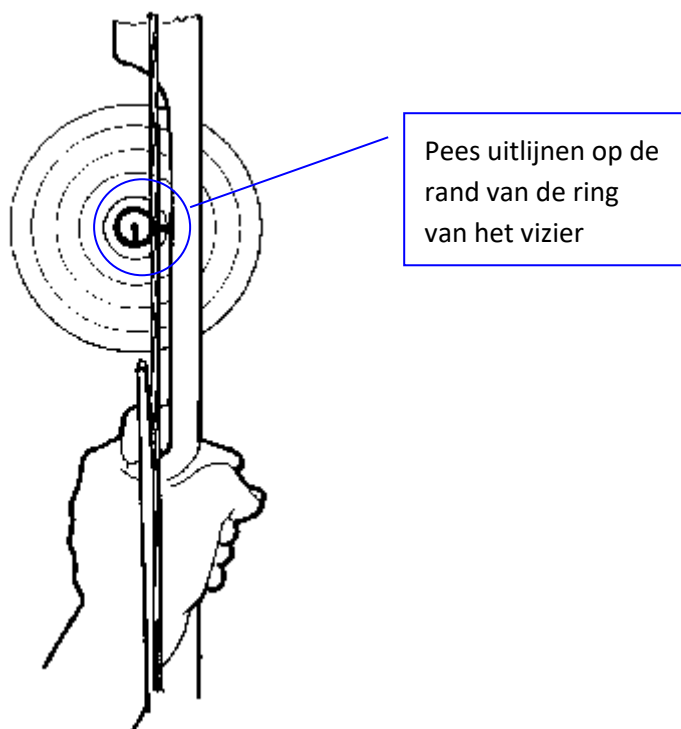
<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
<b>Vorbereiding</b>		
68. <b>Baan opzetten</b>	- Hang 60 cm blazoenen op - Zet pijlenkokers klaar op 12 m	
69. <b>Cursisten verwelkomen</b>	- Teken de schietkaarten af. - Help indien nodig bij het opspannen van de boog.	- Leskaarten - Schietmateriaal
<b>Inleiding</b>		
70. <b>Start training</b>	- Informatie over programma van deze les	- Aantekeningen van de vorige les
71. <b>Herhaling</b>	Schiettechniek vorige keer: - Trekhand en los	
72. <b>Warming Up</b>	Gezamenlijk met warming up beginnen.	
73. <b>Inschieten</b>	Inschieten op 12 meter - Schieten en goed opletten op veiligheid - Corrigeren, op de basisschiethouding, alleen op hoofdlijnen	

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
<b>Leskern</b>		
74.	<p><b>Uitleg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitleg over uitlijnen van de pees met het vizier; zie illustratie in sectie 4.4.</li> <li>- Vertellen hoe te richten: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Aandacht naar doel verplaatsen voor het optillen van de boog</li> <li>o Naar het doel kijken, niet naar de korrel</li> <li>o Wijs met de korrel naar de roos</li> <li>o Probeer niet bewust de korrel op het geel te zetten, laat het over aan het onderbewuste. Wijzen is genoeg.</li> <li>o Los als je voelt dat je goed staat, niet als de korrel toevallig midden op het geel staat.</li> </ul> </li> <li>- Oefen door naar het doel te laten wijzen met een wijsvinger: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Met beide ogen open</li> <li>o Met het dominante oog dicht</li> <li>o Met het niet-dominante oog dicht</li> </ul> </li> </ul> <p>Laat de cursisten zelf beschrijven wat het verschil is en kiezen wat ze het prettigst vinden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitleg narichten: na het lossen pas boog laten zakken als de pijl in het doel zit.</li> </ul>	
75.	<p><b>Schiettechniek</b></p> <p>Opdracht: Beginnen met richten, 3 maal rustig ademhalen voor de boog wordt opgetild en op het doel blijven fixeren tot na het lossen. Letten op narichten!</p>	
76.	<p><b>Spelvorm</b></p> <p>Wedstrijdje: Schieten op taartpunt-blazoen. Regels: zie onder.</p>	- Taartpunt-blazoenen 60 cm
<b>Afsluiting</b>		
77.	<p><b>Cooling-down</b></p> <p>Cooldown doen.</p>	
78.	<p><b>Evaluatie</b></p> <p>Controleer of de cursisten het leuk gevonden hebben en of ze nog tips of wensen hebben voor de rest van de lessen</p>	
79.	<p><b>Materiaal afbouwen / opruimen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cursist spant de boog zelf af, met behulp van een spankoord, begeleid door begeleiders.</li> <li>- Laat alle schietmateriaal door de cursisten zelf opruimen</li> </ul>	
80.	<p><b>Opruimen schietbaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blazoenen opruimen</li> <li>- Pijlenkokers wegzetten</li> <li>- Stro wegvegen bij doelpakken indien er niet meer geschoten wordt</li> </ul>	

## 4.4 Uitwerking

### Uitleg / voorbeeld:

Het richten moet in feite al beginnen voordat de boog wordt opgetild. Focussen op doel, korrel voor het geel brengen. Voor het schieten al starten met concentratie, en niet vergeten na te richten. Aangeven hoe uitlijnen werkt t.o.v. pees. Zie tekening hieronder.



### Zelf proberen:

Opdracht: Beginnen met richten, 3 maal rustig ademhalen voor de boog wordt opgetild en op het doel blijven fixeren tot na het lossen. Letten op narichten!

### Wedstrijd:

Schieten op taartpunt-blazen. Opdelen in groepen van 2. Eventueel kan een begeleider meeschieten met clubboog zonder vizier als er een oneven aantal cursisten is.

Van ieder stel schieten beiden 3 pijlen. Degene met de hoogst scorende pijl (dus het dichtst bij de punt) wint, gebaseerd op de ringen op het blazen. De winnaar krijgt 2 set points, de verliezer geen. Bij gelijke score allebei 1 punt. Doorgaan tot een van beiden 6 punten of meer heeft. Winnaar en verliezer noteren en andere tegenstander zoeken.

## 4.5 Achtergrond info

Zie artikel hieronder (Engels).



The biggest myth in archery.....Aiming.p

## 5 Booghand

### 5.1 Doel van de training

Verduidelijking van de volgende punten:

- Stand van de booghand t.o.v. de handgreep
- Belang van ontspannen voorhand
- Functie van de boogsling

### 5.2 Benodigheden

- Als bij les 1
- Blaoenen 60 cm
- 'Houtjes met touwtjes'
- Lucifers
- Afplakband

### 5.3 Lesplan

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
<b>Vorbereiding</b>		
81. <b>Baan opzetten</b>	- Hang 60 cm blaoenen op - Zet pijlenkokers klaar op 15 m	
82. <b>Cursisten verwelkomen</b>	- Teken de schietkaarten af. - Help indien nodig bij het opspannen van de boog.	- Leskaarten - Schietmateriaal
<b>Inleiding</b>		
83. <b>Start training</b>	- Informatie over programma van deze les	- Aantekeningen van de vorige les
84. <b>Herhaling</b>	Schiettechniek vorige keer: - Richten, uitlijnen en narichten	
85. <b>Warming Up</b>	Gezamenlijk met warming up beginnen.	
86. <b>Inschieten</b>	Inschieten op 15 meter - Schieten en goed opletten op veiligheid - Corrigeren, op de basisschiethouding, alleen op hoofdlijnen	

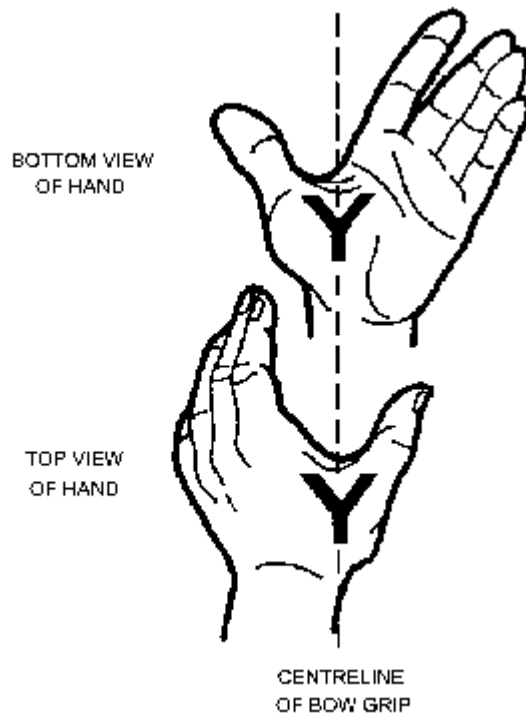
<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
<b>Leskern</b>		
87.	<b>Uitleg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In de vorm van vraaggerek de meningen peilen over de optimale stand van de voorhand.</li> <li>- Uitleggen dat het contactvlak tussen boog en handpalm naast de levenslijn moet liggen.</li> <li>- Voordoen met 'houtjes met touwtjes' hoe de boog in de hand drukt: knokkels van booghand onder een hoek van 30° graden t.o.v. vertikaal.</li> <li>- 'Houtjes met touwtjes' uitdelen en laten oefenen met drukpunt en handpositie</li> </ul>	- 'Houtjes met touwtjes'
88.	<b>Schiettechniek</b> Opdracht: Proberen het drukpunt te voelen in de hand. Eventueel een lucifershoutje op het handvat plakken om beter te voelen waar de hand de boog raakt.	- Lucifers - Afplakband
89.	<b>Uitleg</b> Uitleggen waar de sling voor bedoeld is: <ul style="list-style-type: none"> <li>- De boog niet vasthouden</li> <li>- Spieren in booghand en pols van booghand ontspannen</li> <li>- Boog uit de hand laten vallen bij het lossen.</li> <li>- Laten oefenen door boog een paar cm uit te laten trekken en te lossen</li> </ul>	
90.	<b>Schiettechniek</b> Het bovenstaande uitproberen	
91.	<b>Spelvorm</b> Wedstrijdje: Teamschieten	
<b>Afsluiting</b>		
92.	<b>Cooling-down</b> Cooldown doen.	
93.	<b>Evaluatie</b> Controleer of de cursisten het leuk gevonden hebben en of ze nog tips of wensen hebben voor de rest van de lessen	
94.	<b>Materiaal afbouwen / opruimen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cursist spant de boog zelf af, met behulp van een spankoord</li> <li>- Laat alle schietmateriaal door de cursisten zelf opruimen</li> </ul>	
95.	<b>Opruimen schietbaan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blaoenen opruimen</li> <li>- Pijlenkokers wegzetten</li> <li>- Stro wegvegen bij doelpakken indien er niet meer geschoten wordt</li> </ul>	

## 5.4 Uitwerking

### Uitleg

Het gaat er om dat het drukpunt van de boog zo komt te liggen dat er eigenlijk geen spierkracht nodig is om de boog in de hand te houden als die wordt uitgetrokken: de kracht van de boog wordt via de botten van hand, pols en arm overgebracht op de schouder. Omdat er geen spieren worden

aangespannen valt de boog na het lossen uit de hand doordat de kracht wegvalt die de boog in de hand drukte.



### **Wedstrijd:**

Schieten op taartpunt-blazen. Opdelen in groepen van 2. Eventueel kan een begeleider meeschieten met clubboog zonder vizier als er een oneven aantal cursisten is.

Afhankelijk van het aantal aanwezigen opdelen in teams. Loten voor eerlijke verdeling? 'Open ronde' om 2 beste teams te vinden, dan shoot-out over 9 pijlen p.p.

## **5.5 Achtergrond info**

Zie artikel hieronder (Engels).



Jan2008-WiseOnBow  
HandBasics.pdf

## 6 Ankeren en doortrekken

### 6.1 Doel van de training

- Ofrissen ankerpositie
- Aandacht besteden aan dynamische los
- Narichten

### 6.2 Benodigheden

- Als bij les 1
- Blazoenen (60 cm)
- Elastieken

### 6.3 Lesplan

Stap	Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?	Organisatie Wat is er nodig?
<b>Vorbereiding</b>		
96.	<b>Baan opzetten</b> - Hang 60 cm blazoenen op - Zet pijlenkokers klaar op 18 m	
97.	<b>Cursisten verwelkomen</b> - Teken de schietkaarten af. - Help indien nodig bij het opspannen van de boog.	- Leskaarten - Schietmateriaal
<b>Inleiding</b>		
98.	<b>Start training</b> - Informatie over programma van deze les	- Aantekeningen van de vorige les
99.	<b>Herhaling</b> Schiettechniek vorige keer: - Stand van de booghand t.o.v. de handgreep - Belang van ontspannen voorhand - Functie van de boogsling	
100	<b>Warming Up</b> Gezamenlijk met warming up beginnen.	
101	<b>Inschieten</b> Inschieten op 18 meter - Schieten en goed opletten op veiligheid - Corrigeren, op de basisschiethouding, alleen op hoofdlijnen	
102	<b>Uitleg Met elastiek</b> - Uitleg over het ankeren en doortrekken met elastiek en zelf laten oefenen. - Vertellen en voordoen hoe te ankeren: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Basishouding aannemen met elastiek in de booghand. Trekvingers inhaken en ankeren met de duim onder de kaak zonder te lossen. (aantal keren laten herhalen)</li><li>○ Na het ankeren de vingers van het elastiek trekken d.m.v. de schouderspieren en zodoende dynamisch lossen. De trekhand eindigt tussen schouder en oorlel achter het hoofd. (aantal keren laten herhalen)</li></ul>	Elastieken



<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie Wat is er nodig?</b>
1	<b>Schiettechniek</b> Uitleg over het ankeren en doortrekken met boog en zelf laten oefenen. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Altijd 2 punten op het gezicht vinden om de pees tegenaan te leggen. Neus en kin.</li> <li>- Het ankeren met trekhand onder de kin. Naast de kin ankeren niet toestaan!</li> <li>- Dynamisch lossen.</li> <li>- Narichten.</li> </ul>	
104	<b>Spelvorm</b> Teamwedstrijdje:	- Blazoenen 60 cm
<b>Afsluiting</b>		
105	<b>Cooling-down</b> Cooldown doen.	
106	<b>Evaluatie</b> Controleer of de cursisten het leuk gevonden hebben en of ze nog tips of wensen hebben voor de rest van de lessen	
107	<b>Materiaal afbouwen / opruimen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cursist spant de boog zelf af, met behulp van een spankoord, begeleid door begeleiders.</li> <li>- Laat alle schietmateriaal door de cursisten zelf opruimen</li> </ul>	
108	<b>Opruimen schietbaan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blazoenen opruimen</li> <li>- Pijlenkokers wegzetten</li> <li>- Stro wegvegen bij doelpakken indien er niet meer geschoten wordt</li> </ul>	

## 6.4 Uitwerking

### Uitleg / voorbeeld:

Zowel bij het oefenen met elastiek als met boog moet de basishouding van het schot in acht genomen worden. Plaatsing benen, verticale lijn, horizontale lijn, boogschouder laag.

De oefening met elastiek is een prima oefening om regelmatig (thuis) te oefenen en/of ook op te nemen in de warming-up voor een wedstrijd.

### Wedstrijd:

Teamschieten.

Per baan twee schutters als team punten laten schieten.

Het totaal van de punten wordt per ronde geteld en op het whitebord genoteerd.

Na 10 ronden (of als de tijd om is) wint het team met het hoogste aantal punten .

## 7 Boogtypes (pm)

## 8 Wedstrijd

### 8.1 Doel van de training

- Wedstrijd om het niveau te bepalen

### 8.2 Benodigdheden

- Als bij les 1
- Blazoenen (40 cm)
- Computer opstarten
- Scorebordjes en schietlijstjes

### 8.3 Lesplan

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie Wat is er nodig?</b>
<b>Vorbereiding</b>		
109	<b>Baan opzetten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hang 40 cm blazoenen op</li><li>- Zet pijlenkokers klaar op 18 m</li><li>- Start de computer en stem af op programma voor indoorwedstrijd met 2 groepen.</li></ul>	
110	<b>Cursisten verwelkomen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Teken de schietkaarten af.</li><li>- Help indien nodig bij het opspannen van de boog.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leskaarten</li><li>- Schietmateriaal</li></ul>
<b>Inleiding</b>		
111	<b>Start training</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Informatie over programma van deze les</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aantekeningen van de vorige les</li></ul>
112	<b>Warming Up</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gezamenlijk met warming up beginnen.</li></ul>	
113	<b>Herhaling alle elementen van het schot</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Voetenstand</li><li>- Verticale en horizontale lijn (T-houding)</li><li>- Plaatsing van de trekhand en trekvingers</li><li>- Plaatsing van de booghand</li><li>- Ontspannen booghand</li><li>- Strecking boogarm</li><li>- Laat de elleboog van de booghand naar buiten draaien.</li><li>- Laag houden van de schouders</li><li>- Uittrekken boog</li><li>- Ankeren.</li><li>- Het richten</li><li>- Lossen</li><li>- Narichten</li><li>- Klaar voor het volgende schot</li></ul>	

	<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
114	<b>Inschieten</b>	<p>Inschieten op 18 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schieten en goed opletten op veiligheid</li> <li>- Corrigeren, op de basisschiethouding, alleen op hoofdlijnen</li> </ul>	
<b>Leskern</b>			
115	<b>Uitleg wedstrijd</b>	<p>Uitleg over hoe een indoorwedstrijd in zijn werk gaat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Timer</li> <li>- Rouleren van A en B-groep</li> <li>- Invullen schietbriefjes</li> <li>- 2 x 3 proefpijlen, 10 x 3 tellende pijlen</li> <li>- Tellen: dubbel schrijven, niet aan de pijlen zitten, elkaar controleren, bij twijfel eerst overleggen tussen baangenoten en evt wedstrijdleader/scheidsrechter vragen om een oordeel</li> <li>- Schietbriefjes ondertekenen</li> </ul>	
116	<b>Wedstrijd</b>	<p>Wedstrijd.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdeel de groep in A en B schutters, eventueel een begeleider mee laten schieten bij oneven aantal.</li> <li>- Laat de schutters de schietlijstjes invullen.</li> <li>- Per 2 tallen op 1 blazen schieten en laten tellen op scorelijstjes (dubbel tellen).</li> <li>- Rouleren AB, BA met computer (rood/groen)</li> <li>- Trainers en begeleiders letten extra op het volgen van het baanreglement (veiligheid)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blazoenen 40 cm.</li> <li>- Computer ingesteld.</li> <li>- Scorebordjes en lijstjes.</li> </ul>
<b>Afsluiting</b>			
117	<b>Cooling-down</b>	Cooldown doen.	
118	<b>Evaluatie</b>	Controleer of de cursisten het leuk gevonden hebben en of ze nog tips of wensen hebben voor de rest van de lessen	

<b>Stap</b>	<b>Leerstof en aandachtspunten</b> <b>Wat ga ik doen? Waar moet ik op letten?</b>	<b>Organisatie</b> <b>Wat is er nodig?</b>
119	<p><b>Uitleg lidmaatschap</b></p> <p>Vertellen dat nu gekozen moet worden of de schutters lid worden. Als ze dat doen, mogen ze vanaf de komende week op alle trainingen meeschieten.</p> <p>Verder uitleg over:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contributie (deel voor Attila, deel voor de bond, penningmeester laat weten wat er moet worden betaald voor het resterende deel van het jaar)</li> <li>- Taakpuntensysteem</li> <li>- Schietavonden en buitenschieten</li> <li>- 3 maanden na lidmaatschap kan een sleutel worden aangevraagd bij het bestuur</li> <li>- Nogmaals uitleggen dat er nog 5 vervolglussen zijn voor nieuwe leden, met wat grotere intervallen</li> </ul>	
120	<p><b>Materiaal afbouwen / opruimen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cursist spant de boog zelf af, met behulp van een spankoord, begeleid door begeleiders.</li> <li>- Laat alle schietmateriaal door de cursisten zelf opruimen</li> </ul>	
121	<p><b>Inschrijven nieuwe leden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanmeldformulieren uitreiken en laten invullen</li> <li>- Leden welkom heten in de vereniging</li> </ul>	
122	<p><b>Opruimen schietbaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blaoenen opruimen</li> <li>- Pijlenkokers wegzetten</li> <li>- Stro wegvegen bij doelpakken indien er niet meer geschoten wordt</li> </ul>	

## 8.4 Uitwerking

### Wedstrijd:

De wedstrijd is het laatste onderdeel van de beginnerscursus en heeft tot doel om te bepalen of de schutters in staat zijn zelfstandig (veilig) op 18 meter te kunnen schieten alvorens ze lid kunnen worden.