

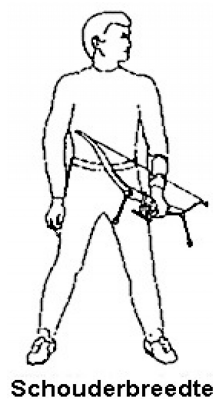
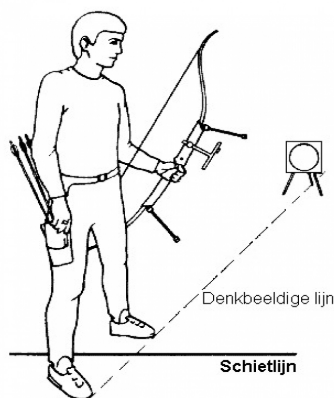


basisstappen recurve handboogschieten

Graag leggen we hier de tien basisstappen in het handboogschieten met een recurveboog uit. Het is bedoeld als een algemene weergave van wat er bij het schot komt kijken. Hoewel het geheel hier is weergegeven als een serie aparte stappen, is het niet de bedoeling dat de stappen een voor een gedaan worden. Het geheel dient als een vloeiende beweging te worden uitgevoerd. Begin elke sessie met een warming-up om de spieren los te maken en houd je altijd aan de veiligheidsregels. De getoonde afbeeldingen zijn voor rechtshandige schutters.

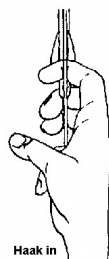
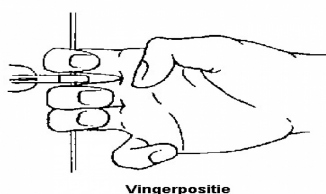
Stap 1: de stand

- Zet je tenen tegen de denkbeeldige lijn naar het midden van het doel.
- Zet je voeten evenwijdig aan weerszijden van de schietlijn.
- Sommige schutters krijgen een meer ontspannen houding met de voeten evenwijdig iets naar het doel gedraaid (ca 30 graden).
- Zet je voeten ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
- Ga ontspannen staan.



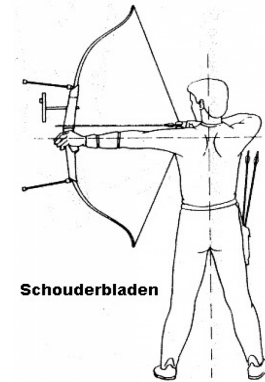
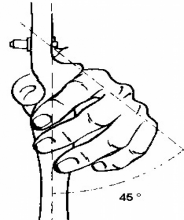
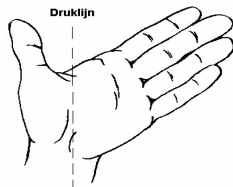
Stap 2: de vingerplaatsing

- De pees wordt vastgehouden met de wijsvinger boven de nok en midden- en ringvinger eronder.
- Haak de pees in tussen het eerste en tweede kootje van de vingers. Zorg ervoor dat de pees niet van de vingers afrolt.



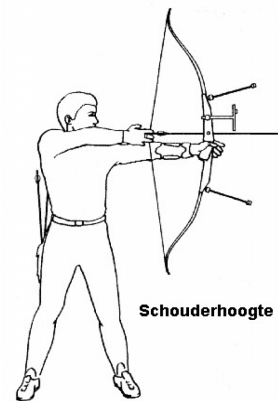
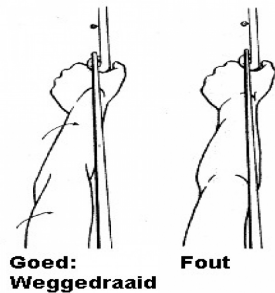
Stap 3: Het plaatsen van de booghand

- De druk van de boog op de hand moet worden opgevangen met de muis van de booghand op de in de figuur aangegeven druklijn.
- Ontspan je vingers. De bovenkant van de hand moet een hoek van ongeveer 45 graden met de boog maken.
- De (toppen van) duim en wijsvinger mogen elkaar ontspannen raken.



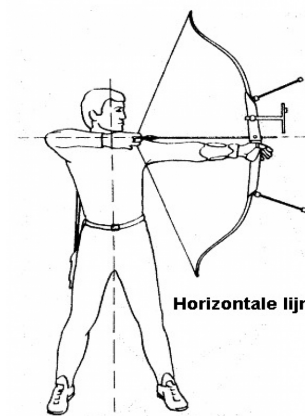
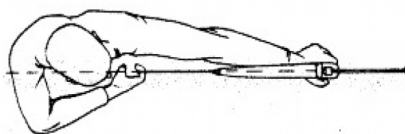
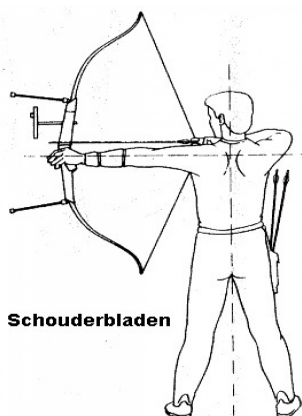
Stap 4: het strekken van de boogarm

- Breng de boogarm op schouderhoogte.
- Draai de elleboog van de boogarm weg van de pees.



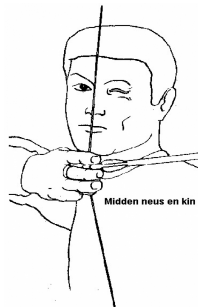
Stap 5: het uittrekken van de boog

- Trek de pees vlak langs de boogarm, in een rechte horizontale lijn naar het ankerpunt.
- Het trekken moet gebeuren met de rugspieren, hierbij bewegen de schouderbladen naar elkaar toe.
- Blijf ontspannen en rechtop staan en houd beide schouders zo laag mogelijk.



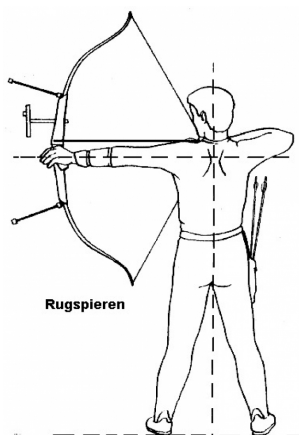
Stap 6: het ankeren

- De pees moet het midden van neus en kin raken.
- De wijsvinger van de trekhand moet onder de kin worden geplaatst.
- Houd de tanden op elkaar.



Stap 7: het vasthouden

- Houd de rugspieren onder spanning.
- Booghand, trekhand en elleboog moeten één rechte lijn vormen.
- Houd beide schouders zo laag mogelijk.

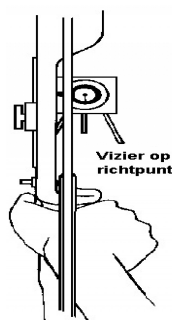


Stap 8: het richten

- Richt met je dominante oog. Houdt beide ogen open.
- Houdt het vizier op het doel.
- Lijn de peesschaduw altijd op dezelfde plek uit, bijvoorbeeld iets rechts van het vizier (rechtshandige schutter) of links (linkshandige schutter)



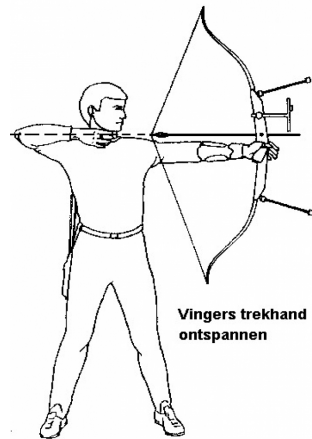
rechtshandig



linkshandig

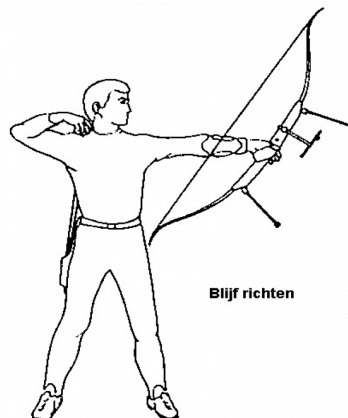
Stap 9: het lossen

- Blijf de schouderbladen naar elkaar toe trekken, terwijl je de vingers van de trekhand ontspant.
- Een ontspannen trekhand gaat vanzelf naar achteren.
- Ontspan ook de booghand. Laat de boog uit je handen vallen als je een sling of een polsband om hebt.



Stap 10: Het narichten

- de trekhand moet zich ontspannen en zich bij of achter de nek bevinden.
- Blijf richten tot nadat de pijl de schijf heeft geraakt.



Bron: handboogsport.nl



Koninklijke
HandboogSport
Nederland

DE VRIJE SCHUTTER

Handboogsportvereniging Hengelo