



## basisstappen handboogschieten bij DVS

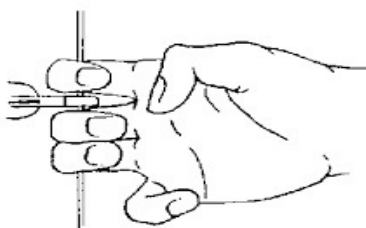
De Nederlandse HandboogBond (NHB) kent tien basisstappen in het handboogschieten met een recurveboog. Deze beschrijving is gericht op de schiettechniek voor (olympisch) Recurve. Dat wil o.a. zeggen op schieten met vizier en op wedstrijden binnen dat (olympische) kader.

Omdat bij de Vrije Schutter vrijheid van handboogkeuze geldt en meerdere schietdisciplines beoefend kunnen worden, bleek het in overleg met opleiders en gediplomeerde trainers van de Nederlandse Handboogbond (NHB) en de Duitse Olympische Sportbond effectiever om onze basistechniek op details aan te passen. Tenslotte vraagt elke handboogkeuze later sowieso weer om een aanpassing op detailniveau van de basistechniek.

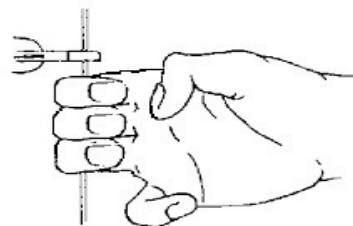
Een voorbeeld is, dat wij beginnen zonder vizier te schieten. Want: eenmaal gewend aan een vizier is het lastiger om daarvan af te stappen dan andersom – mocht men bijvoorbeeld na de basistraining voor een traditionele handboog willen kiezen .

Wij hebben met onze aanpassing een uitstekende manier gevonden om de hoeveelheid aanpassingen bij een overstap naar een andere handboogsoort zo klein mogelijk te houden. Zo kiezen wij ervoor om in eerste instantie 3 vingers onder de pijl te plaatsen; naast een betere controle voor beginnende schutters maakt deze manier later in 1 stap stringwalking mogelijk.

(Bij stringwalking houd je de pees onder de pijl hoger of lager vast, afhankelijk van de afstand tot het doel en gebruik je de punt van de pijl om te richten).



Vingerpositie NHB



Vingerpositie DVS

Leert men met 'splitvinger' te schieten (één vinger boven de pijl en twee er onder) zal men eerst alle 3 vingers moeten leren verplaatsen en deze beweging weer stabiliseren, alvorens met stringwalking te beginnen.

Onze begeleiders zijn altijd bereid om aanvullende uitleg te geven over de schiettechniek in het algemeen en bij onze vereniging.

## DE VRIJE SCHUTTER

Handboogsportvereniging Hengelo