



# **INTRODUCTIE PROGRAMMA HANDBOOGSPOORT**

## INLEIDING.

Het INTRODUCTIE PROGRAMMA<sup>1</sup> heeft tot doel de aspirant handboogschutter niet alleen kennis te laten maken met de handboogsport, maar ook - en dat is wel het belangrijkste - hem\* op weg te helpen achtereenvolgens te ondersteunen bij zijn verdere ontwikkeling in het boogschieten. Het introductie programma is zo ontworpen dat er op elk moment mee begonnen kan worden. Veel plezier, en welkom in de wereldwijde familie van handboogschutters.

*\* Voor het gemak is gekozen voor de mannelijke persoonsvorm, maar waar dit van toepassing is dient ook de vrouwelijke persoonsvorm gelezen te worden. Hetzelfde geldt voor de term rechtshandig, waar dan ook linkshandig gelezen dient te worden en de lezer er rekening mee dient te houden dat handelingen en afbeeldingen gespiegeld moeten worden.*

Met dit introductie programma heb je les- en leerstof tot je beschikking, waarin de noodzakelijke basisvaardigheden, de bijbehorende kennis en techniek in 7 niveaus worden behandeld. Het programma ondersteunt je bij het ontwikkelen van de routine, het eigen maken van de theorie en praktijk van het schieten met de handboog. Nadat je alle niveaus met succes hebt doorlopen, ben je in staat om deel te nemen aan elke discipline binnen de handboogsport.

De volgende drie onderwerpen komen in elk hoofdstuk aan de orde:

- vaardigheid;
- kennis en techniek;
- score

**NB:** Score als laatste omdat WILLEN scoren op de 10 de aspirant afleidt van het belangrijkste doel, namelijk het kunnen schieten met de handboog. Na afloop van het introductieprogramma kan gekozen worden om aan de score het grootste belang toe te kennen.

## VAARDIGHEID.

Goede prestaties / resultaten kunnen alleen gerealiseerd worden met een op de juiste manier uitgevoerde techniek. Bij elk niveau worden een aantal vaardigheden behandeld. Het is aan te bevelen, dat je bij het oefenen steeds overleg pleegt met je trainer en aarzel ook niet om dit programma regelmatig te raadplegen.

## KENNIS en TECHNIEK.

Het leren schieten met een handboog beperkt zich niet tot het aanleren van een reeks van opeenvolgende vaardigheden. Als aspirant dien je ook:

- de veiligheid in acht te nemen, dit begint met het kennen van de veiligheidsregels;
- de termen, die gebruikelijk en kenmerkend zijn, te kennen;
- kennis te hebben van je uitrusting
- hoe de boog opgespannen wordt, het onderhouden en repareren van je uitrusting (pijlen, pijlsteun enzovoort);
- de regels, reglementen te weten en te kennen;

Het programma behandelt de belangrijkste onderdelen die je hierover moet weten.

## SCORE.

Bij het beoordelen van de prestaties moet je op een bepaalde afstand (verschillend per niveau) een aantal pijlen schieten en een minimum aantal punten halen. 15 pijlen, waarbij gebruik wordt gemaakt van een blazen voor de 80 meter.

## DOEL.

De aspirant voldoende vaardigheid, kennis en techniek leren om mee te kunnen doen aan wedstrijden

## EVALUATIE en/of BEOORDELINGSCRITERIA.

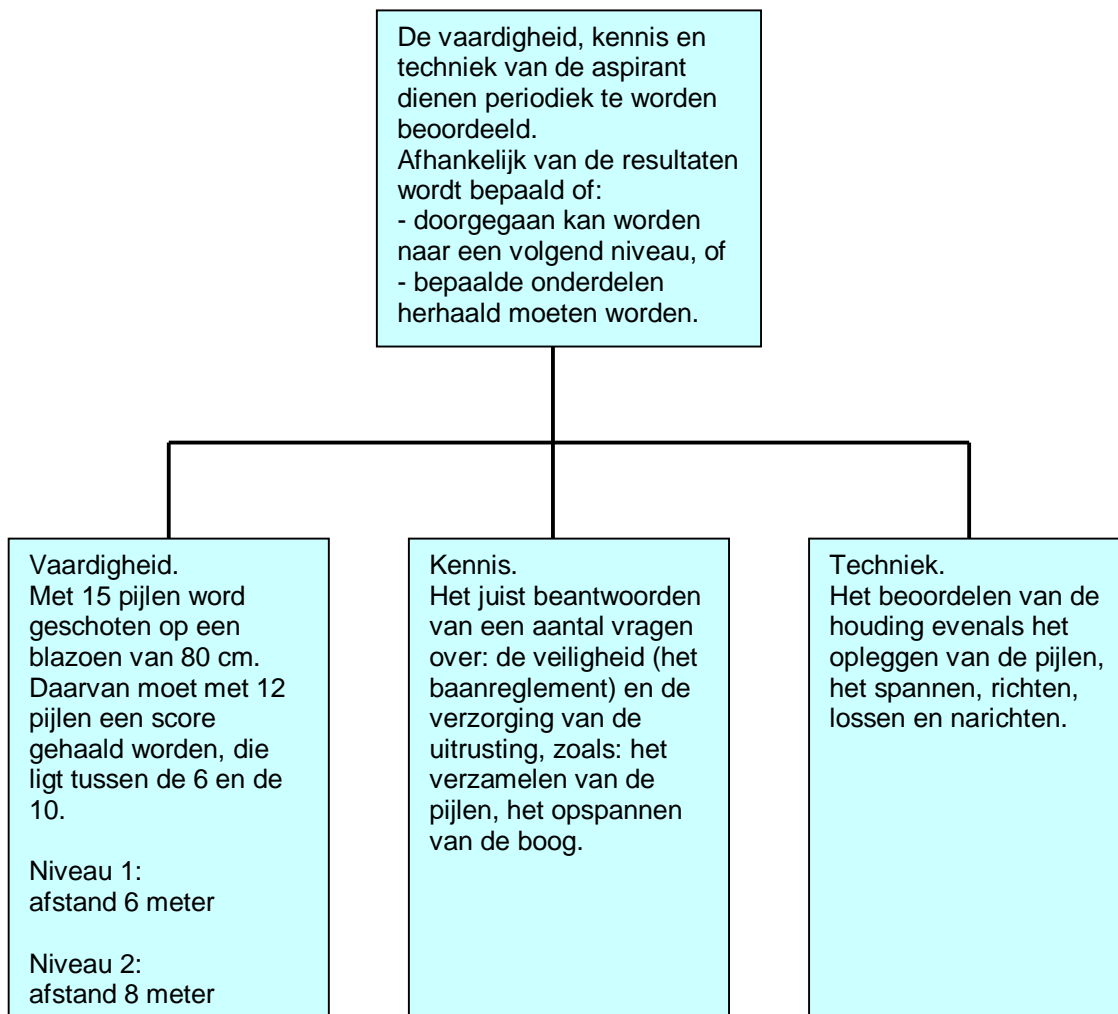
Het programma is verdeeld in 7 niveaus. Elk niveau kan afgerond worden met een toets. Dit afhankelijk van de organisatie c.q. vereniging. De aspirant kan zich laten toetsen (door de trainer) dan wel zich zelf. In de bijlage zijn beoordelingsformulieren opgenomen. Elk niveau heeft een eigen formulier met de daarbij behorende categorieën / onderwerpen, die beheerst of gekend moeten worden. Aan de hand van de formulieren kan vastgesteld worden of naar een volgend niveau overgestapt kan worden dan wel bepaalde categorieën / onderdelen herhaald moeten worden.

## PROCES.

De onderwerpen die per niveau beheerst en gekend moeten worden, zijn hieronder schematisch weergegeven. De in het schema aangegeven tijden zijn adviestijden. Afhankelijk van de organisatie / vereniging kan daar van worden afgeweken.

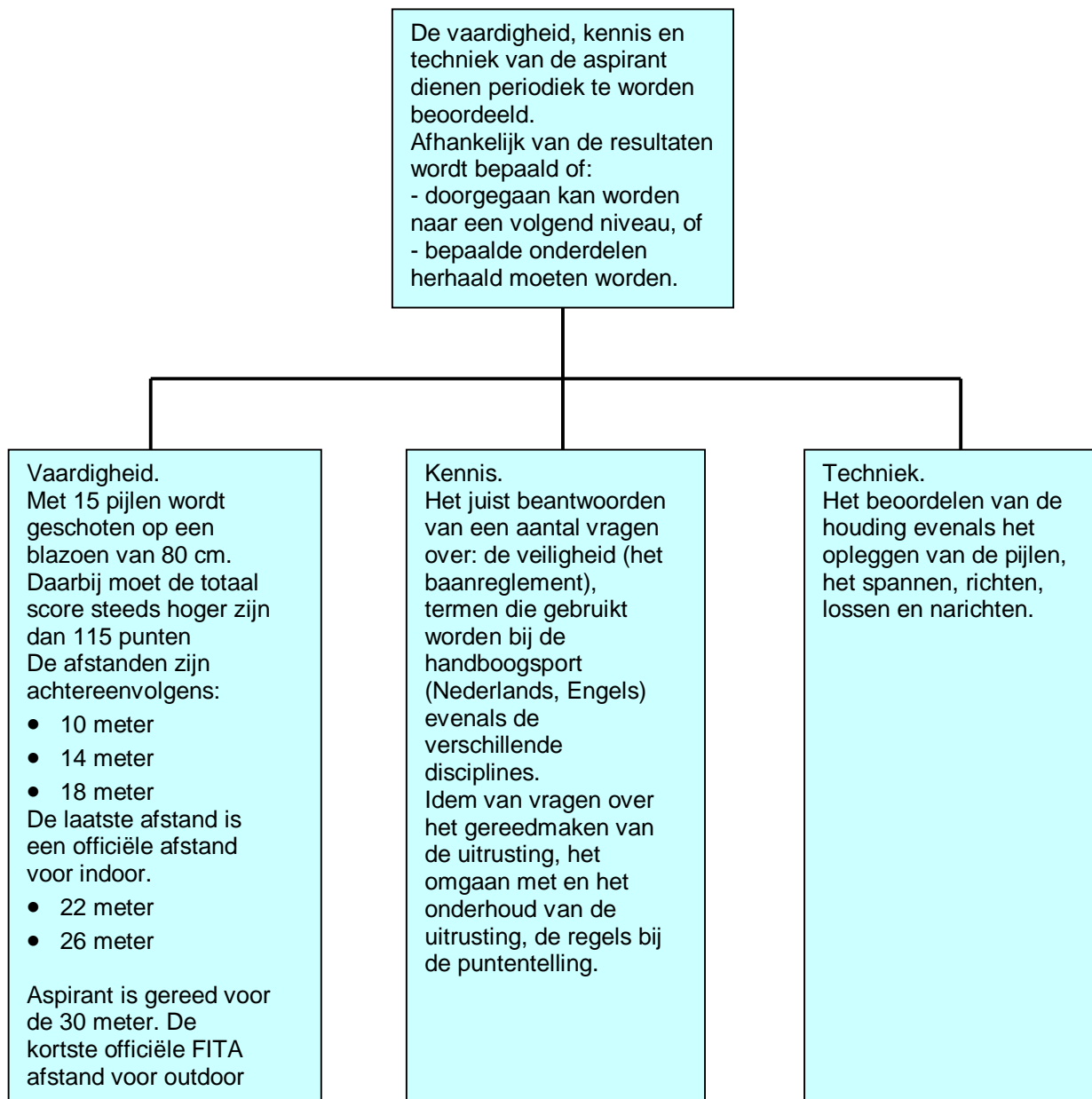
<sup>1</sup> Het introductie programma is een vertaling van het FITA BEGINNERMANUAL.

## NIVEAU 1 en 2.



Als de resultaten positief zijn kan de aspirant doorgaan met het volgende schema.

## NIVEAU 3 t/m 7..



Als de resultaten positief zijn kan de aspirant, op de verschillende afstanden, deelnemen aan de clubwedstrijden en bij voldoende ervaring ook deelnemen aan andere wedstrijden.

## Algemene richtlijnen niveau 1 en 2.

### 1. Opstelling en uitvoering.

- Locatie : Binnen of buiten.  
Warming up : In overleg met de trainer.  
Blazoen : 80 cm (alleen de ringen 6 tot en met 10).  
Alternatief blazoen : Een volledig 40 cm blazoen (moeilijker bij het aanleggen/richten).  
Hoogte : De 10 op 0,8 - 1 meter hoogte boven het maaiveld.  
Aantal pijlen per ronde : 3.  
Aantal ronden : 5.  
Totaal aantal pijlen : 15 (de helft van een ronde = 30 pijlen).  
Tijd per ronde : Iedereen (ongeacht leeftijd, conditie) krijgt de gelegenheid om zijn/haar pijlen te schieten.  
Puntentelling : 1 punt voor elk schot dat één van de ringen 6 tot 10 raakt. Een pijl die de buitenlijn van de ring 6 raakt wordt als raak beschouwd. De andere treffers worden als misgeschoten beschouwd.  
Op een 40 cm blazoen krijgen alle treffers op de ringen 1 tot 10 een punt.  
*Zie voorbeeld scoreformulier hieronder.*  
Aantal treffers : Minimaal 12.

Een voorbeeld van een blanco scoreformulier.

15 pijlen				
1 <sup>ste</sup> pijl	2 <sup>de</sup> pijl	3 <sup>de</sup> pijl	Score	Totaal
O	O	O		
O	O	O		
O	O	O		
O	O	O		
O	O	O		

Een voorbeeld van een ingevuld scoreformulier.

15 pijlen				
1 <sup>ste</sup> pijl	2 <sup>de</sup> pijl	3 <sup>de</sup> pijl	Score	Totaal
X	O	X	2	
O	X	X	2	4
X	X	X	3	7
X	X	X	3	10
X	X	O	2	12

### 2. Beoordeling van de vaardigheden

Zie de paragraaf vaardigheden bij het te beoordelen niveau.

### 3. Beoordeling van de kennis en techniek

Zie de paragraaf kennis en techniek bij het te beoordelen niveau.

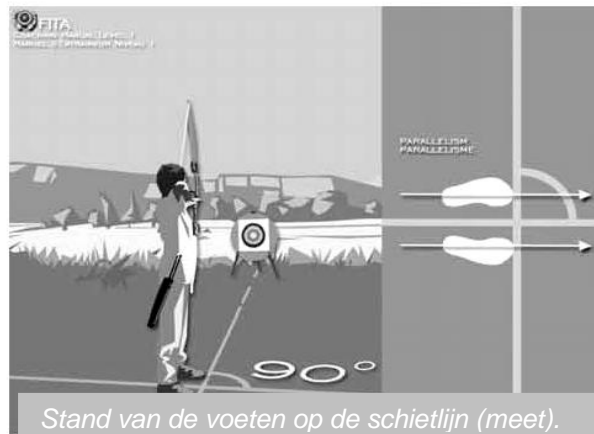
## OEFENPROGRAMMA NIVEAU 1.

### VAARDIGHEDEN.

De vaardigheden worden beoordeeld op de volgende punten.

#### 1. Stand van de voeten.

- Doel: Een zo goed mogelijke stabiliteit van het lichaam bij alle handelingen tijdens het schieten.
- Uitvoering: De voeten staan stevig op de grond, ongeveer op schouderbreedte, weerszijden de schietlijn evenwijdig aan elkaar en haaks op de schietrichting.
- Toelichting: Bij een goede houding kan de boogschutter de handelingen moeiteloos en nauwkeurig herhalen. Het ondersteunt de kracht nodig voor het uittrekken van de pees boog tijdens het richten. Zorgt voor de balans van het licha-

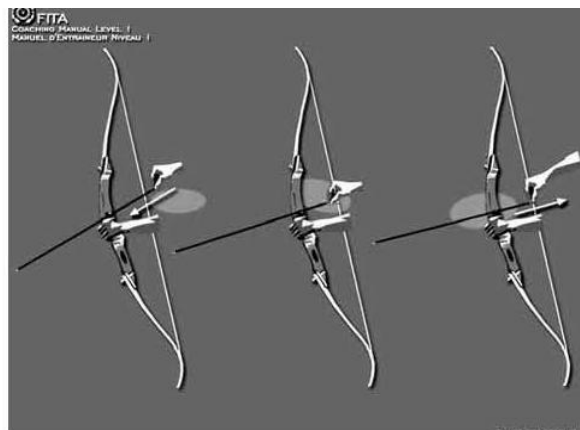
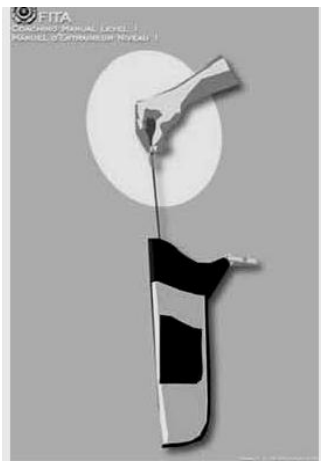


#### 2. Het opleggen van de pijl.

- Doel: Uniformiteit in het hanteren van de pijl. Het opleggen van de pijl moet zo uitgevoerd worden dat de schutter zichzelf en anderen niet in gevaar brengt, evenals aan de uitrusting geen schade wordt toegebracht.

- Uitvoering: Pak de pijl vast bij de nok, plaats de pijl op de pijlsteun (oplegger), draai de pijl in de juiste positie (indexveer, haanveer haaks op de pees) en bevestig de pijl aan de pees.

*Pakken van een pijl uit de pijlenkoker.*



*Opleggen (nokken) van de pijl op de boog.*

- Toelichting.

Als de pijl voor de veren vastgepakt wordt, is het niet ondenkbaar dat de veren beschadigd worden als de hand (terwijl er kracht uitgeoefend moet worden om de pijl op de pees te drukken) doorglijdt over de veren. De pijlsteun kan in neerwaartse richting niet belast worden. Het opleggen van de pijl moet daarom met zorg geschieden, omdat anders de pijlsteun wordt beschadigd of blijvend in een andere stand gedrukt wordt.



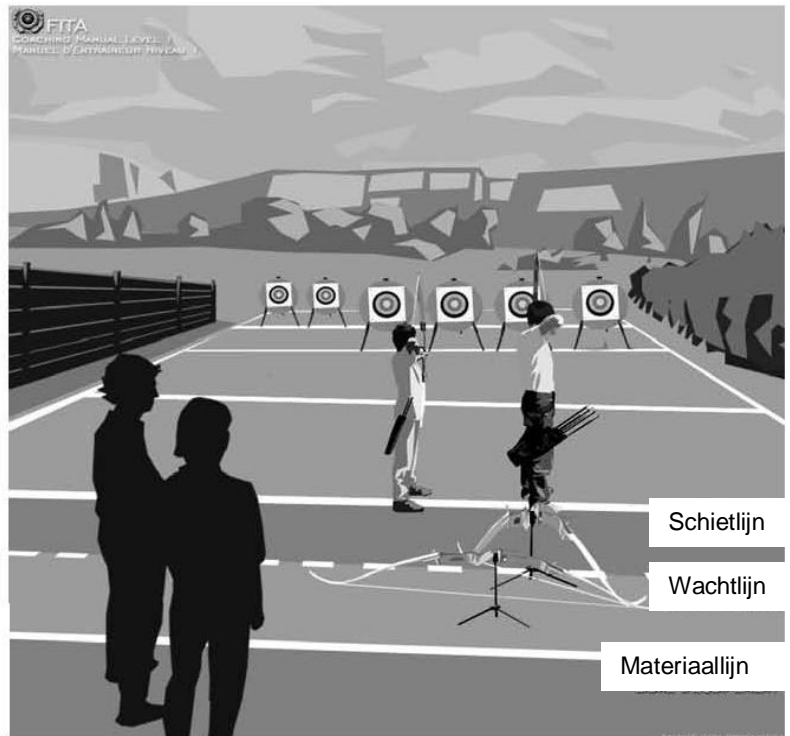
## KENNIS en/of TECHNIEK.

De aspirant dient de volgende onderwerpen te weten.

### 1. Boogveiligheid.

- Het lossen van de boog zonder een pijl op de pees kan schade veroorzaken of zelfs de boog doen breken.
- Na afloop van de ronde of als er niet geschoten wordt dient de boog op een boogstandaard of in een rek opgeborgen te worden.
- De boogstandaard, evenals de overige uitrusting van de boogschutter, staat achter de wachtlijn

*Uitrusting dient  
bewaard te worden  
achter de wachtlijn*



Worden er slechts een paar pijlen geschoten op een kortere afstand dan gebruikelijk (bijvoorbeeld voor een oefening), dan kan volstaan worden door de boog neerleggen op de grond/vloer op 3 meter achter de boogschutters.

Echter zo gauw er weer geschoten wordt op de gebruikelijke afstand, dan dient de boog achter de wachtlijn bewaard te worden in het rek of op de vloer.

*Verplaatsbaar en  
gemeenschappelijk  
boogrek*



### 2. Veiligheid bij het opleggen van de pijl:

- De pijl mag pas op de pees aangebracht worden als iedereen op de schietlijn staat en een duidelijk te onderscheiden signaal is gegeven (ten teken dat iedereen op de schietlijn staat en de baan vrij is).
- Als de pijl dan opgelegd wordt, staan de voeten aan weerszijden van de lijn of staan beide voeten op de lijn.

### 3. Veiligheid bij het halen van de pijlen:

- Bij het naderen van de doelpakken/blazoenen moet voorzichtigheid betracht worden zodat je niet tegen de pijlen in de grond of doelpakken aanloopt. De nokken zijn erg scherp, verzamel eerst alle pijlen die voor het doelpak op de grond liggen, ongeacht hun eigenaar.
- Voorzichtigheid is geboden bij het uittrekken van de pijlen uit het doelpak. Zorg ervoor dat niemand achter degene staat, die de pijlen er uit trekt. Pijlen kunnen soms erg vast in het doelpak zitten. De kracht waarmee ze dan plotseling loskomen is dan zeer groot. Als iemand er dan direct achter staat, kan deze ernstig letsel toegebracht worden. Zo ook als je dicht bij het doelpak staat en voorover buigt. De beste plaats, voor iemand die geen pijlen uit het doelpak haalt, is dan ook NAAST het doelpak.

- Om een pijl uit het doelpak te trekken, wordt met één hand rond de pijl vlak tegen het doelpak gedrukt. Met de andere hand wordt, zo dicht mogelijk bij het doelpak, de schacht van de pijl vastgepakt. Trek de pijl er dan, zonder de schacht te buigen, recht naar achteren uit.
- Om een pijl uit het gras te trekken, wordt eerst het gras rond de veren weggehaald (speciaal bij natuurveren) waarna de pijl over de gehele lengte er recht naar achteren wordt uitgetrokken. Als je de pijl gewoon opraapt eerder dan de punt uit het gras te voorschijn komt, bestaat de kans dat de schacht gebogen of gebroken wordt.

#### 4. Montage van de boog.

Het is belangrijk dat geleerd wordt de werparmen op de juiste manier op het middenstuk te monteren en weer te demonteren (ten minste als een meerdelige boog wordt gebruikt).

Van een ongespannen Recurve boog waarvan de werparmen zijn gemonteerd, wijzen de uiteinden van de werparmen naar voren (richting doel en niet naar de schutter).

Volgens een oude regel van de FITA diende de binnenkant van de boog (dat deel dat naar het gezicht is gericht) de oppervlakte wit te zijn, terwijl op de onderste werparm de specificaties (hoogte en trekgewicht) genoteerd worden. Zie figuur rechts.



#### SCORE.

Geen specifieke resultaten.



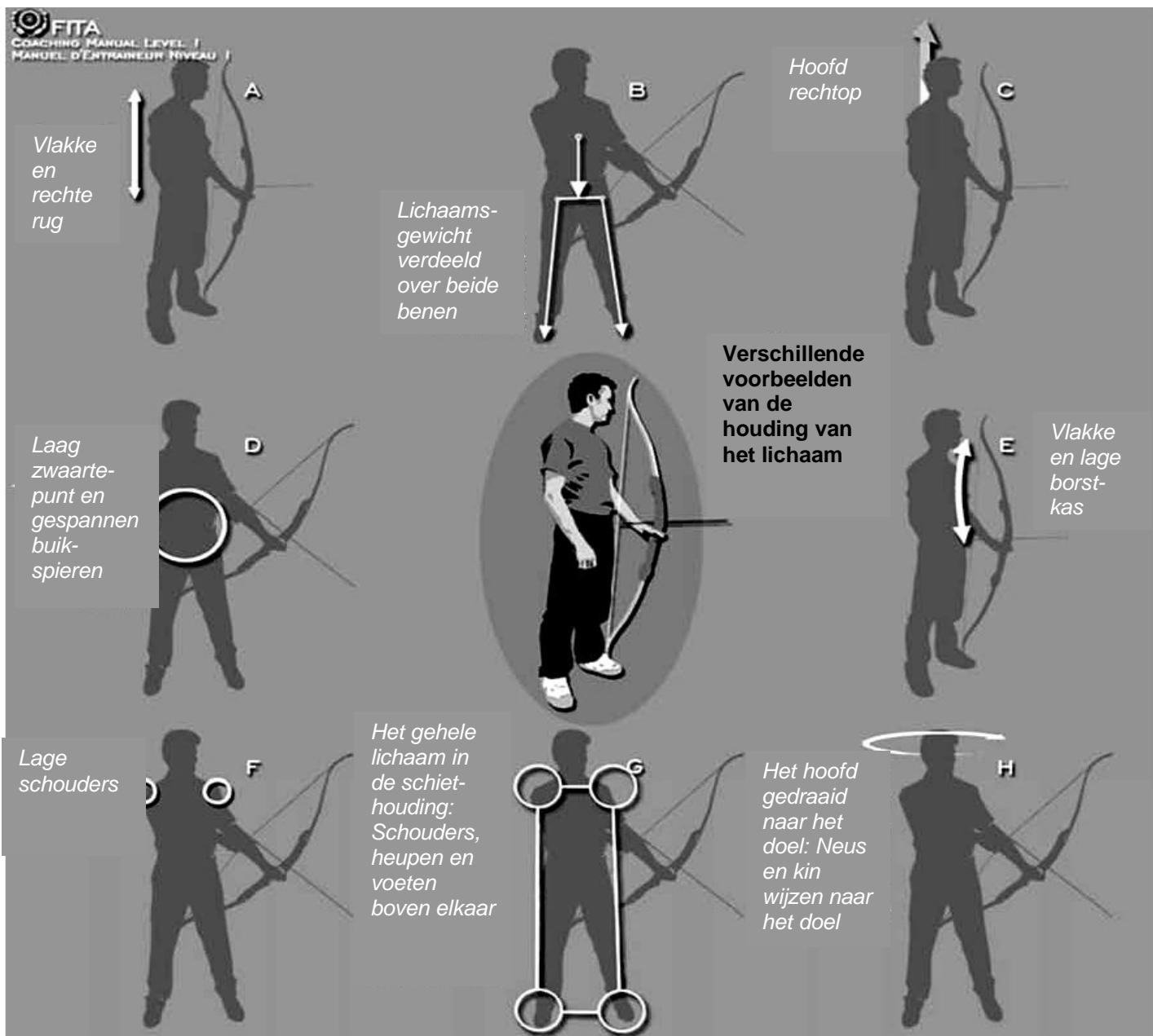
## OEFENPROGRAMMA NIVEAU 2.

### VAARDIGHEDEN.

#### 1. Algemeen.

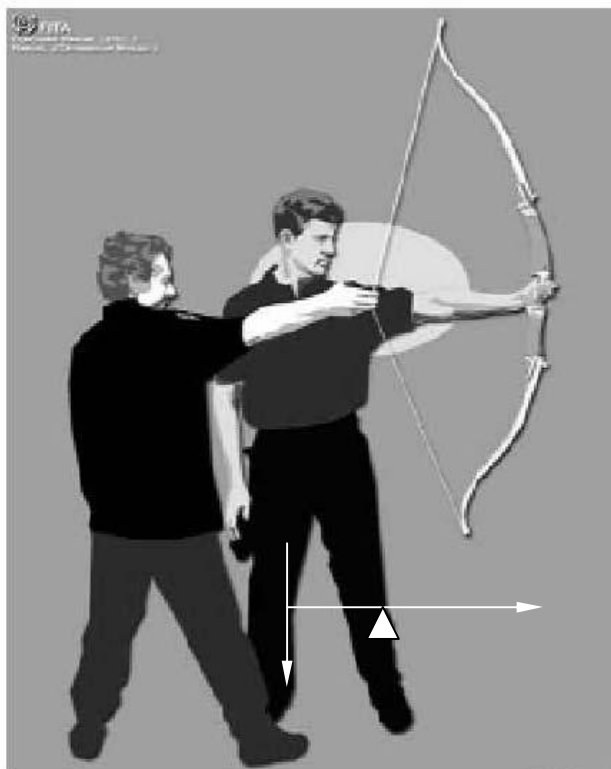
De houding van het lichaam vanaf het plaatsnemen op de schietlijn tot de volledige trek lengte is bereikt.

- Doel: Door steeds dezelfde houding aan te nemen, wordt de basis gelegd voor gelijkblijvende bewegingen van het bovenlichaam evenals een zo groot mogelijke balans van het gehele lichaam. Ook het richtoog komt zo steeds in dezelfde positie ten opzichte van het doel. Daarbij kun je het richtoog vergelijken met het hoogste punt van een piramide.
- Uitvoering: De meeste boogschutters staan, terwijl ze de boog en pees beetpakken, vaak in een voorover gebogen houding. Om te kunnen schieten moet je eerst weer rechtop gaan staan. Een aantal aandachtspunten voor een juiste lichaamshouding zijn hieronder weergegeven.

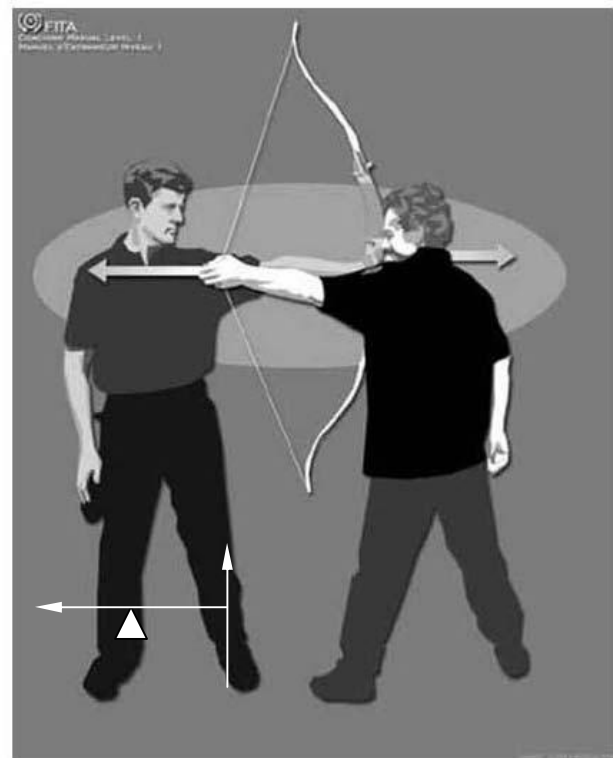


## 2. Benen.

- Doel: Een goede gewichtverdeling van het lichaam over beide voeten en daarmee stabiliteit tijdens het schieten.
- Uitvoering: De benen als een omgekeerde "V" waarvan de middenlijn samenvalt met de as van het lichaam. Het lichaamsgewicht is daarbij gelijk verdeeld over beide voeten.
- Toelichting: Het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld over beide benen. Omdat lichaamsgewicht iets naar voren ligt (naar de tenen), kan de buiging voorkant/achterkant verwaarloosd worden. Het linkerbeen (zijde trekarm) ondersteunt de bewegingen van de boogarm / hand, terwijl het rechterbeen (zijde boogarm) bij de trekbeweging helpt. De twee krachten versterken de verticale lichaamsas en hebben een neerwaartse druk tot gevolg. Dit levert een degelijke basis voor het werk dat het bovenlichaam moet leveren evenals voor een goede stabiliteit. Tijdens het schieten, wordt meestal het bekken gekanteld (vlakke onderrug), zodat alleen het bovenlichaam in positie gebracht moet worden.
- Toelichting: De balans tussen het produceren van trekkracht en duwkracht (trekken en duwen) moet tijdens het spannen worden aangehouden. In de volgende figuren wordt weergegeven hoe de trek- en duwkrachten door de benen worden ondersteund.



*Het been aan de zijde van de trekhand (rechts) ondersteunt de duwkracht.*



*Het been aan de zijde van de booghand (links) ondersteunt de trekkracht*

Omdat de houding nauwelijks wordt verstoord, blijven de bewegingen ongedwongen en gemakkelijk te beheersen. De krachtinspanningen zijn niet centraal gericht maar verspreid. Hierdoor wordt symmetrie bewerkstelligd waardoor plaatselijke vermoeidheid verschijnselen verminderen en het risico van lestel kleiner wordt. Alleen de belangrijkste spieren worden gebruikt en getraind. De volle trekkracht is bereikt zo gauw de snelheid van het trekken - in de buurt van het gezicht - wordt vertraagd om de bewegingen beter te beheersen. Omdat in het begin het trekken snel wordt uitgevoerd, bespaart de boogschutter energie en kan hij tijdens het richten de pees op volle trek lengte te houden.

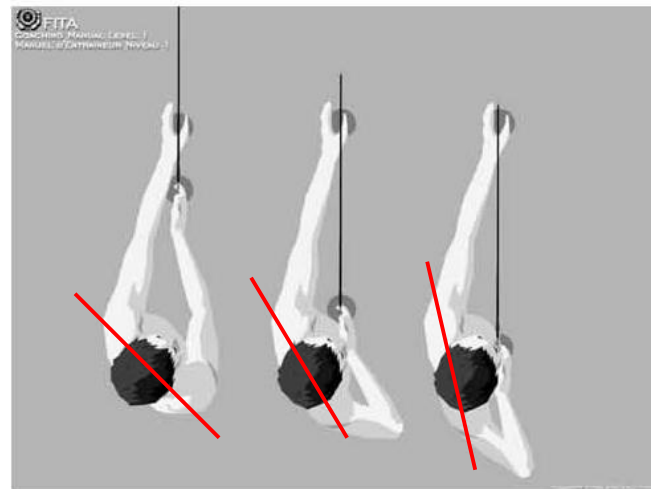
### 3. Het bovenlichaam.

- Doel: Eerst de romp, schouders en hoofd in een positie brengen, die hun eindhouding benaderd.
- Uitvoering. Kantel het bekken naar voren (vlakke onderrug), de ruggengraat recht met de schouders in hetzelfde vlak als de heupen. De schouders worden laag gehouden en met de borst plat. In de schouderbladen wordt een lichte spanning gevoeld. Draai het hoofd richting het doel (terwijl de spanning aangehouden wordt om direct over te gaan tot actie) totdat de neus gericht is naar het doel.
- Toelichting: Het hoofd rechtop en de ruggengraat recht waarborgt een rechte verticale stand. Met het gekantelde bekken, platte borst en verlaagde schouders wordt een laag zwaartepunt gerealiseerd, waardoor het lichaam het meest stabiel is. Bovendien wordt de energie van het bovenlichaam overgebracht op het onderlichaam, waardoor de boogschutter zich meer ontspannen voelt. Schouders en hoofd benaderen de eindpositie zodat de bewegingen tijdens het spannen tot een minimum beperkt blijven.

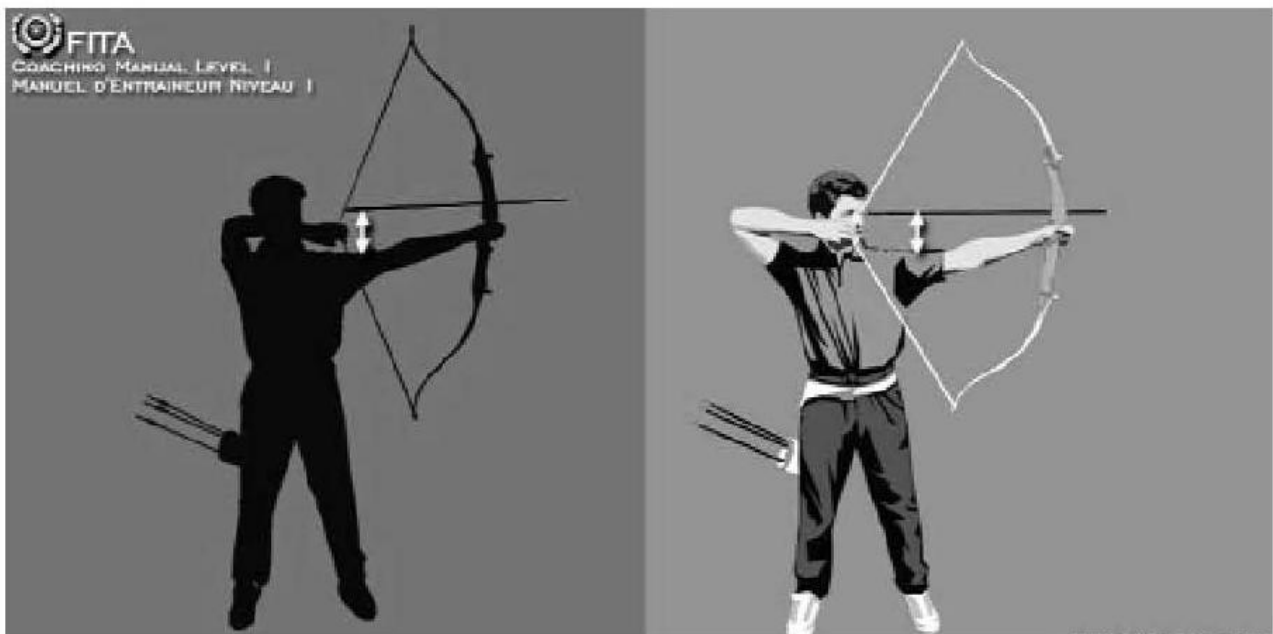
### 4. De eindhouding (de pees is daarbij op volle trek lengte)

- Doel: De boog wordt uitgetrokken zonder iets aan de ingestelde houding, zoals hiervoor is beschreven, te veranderen. Deze houding wordt aangehouden tot nadat het schot gelost is.
- Uitvoering: Houdt altijd alles onder controle. Het aantal bewegingen is minimaal. De nog nodige bewegingen worden, als ze in de buurt van het gezicht zijn, vertraagd maar niet gestopt!. De romp is nagenoeg onbewegelijk. Als er geen voorspanning wordt aangenomen, ontstaat een geringe draaiing van de romp waardoor de schouders uit de schietpositie worden gebracht.

*Het spannen tot de schietpositie is bereikt*



- Toelichting: Het lichaam staat rechtop of neigt met een kleine hoek naar het achterste been (zijde trekhand). De schouders blijven laag. Het hoofd blijft in dezelfde houding en recht op; het hoofd mag, tijdens de laatste centimeters van het spannen, niet in de richting van de pees worden bewogen. Daarbij wordt de pijl altijd evenwijdig aan de grond gehouden. De pees wordt in een rechte lijn naar het gezicht getrokken tot de schietpositie is bereikt.



*De houding van het boven en onderlichaam blijven tijdens het spannen tot het ankeren onveranderd.*

## 5. Het opspannen van de boog.

In het begin zal de trainer / begeleider de boog van de pees voorzien. Nadat je een paar trainingen hebt bijgewoond, moet je voldoende kennis en inzicht hebben om de boog zelf op te spannen en zo vertrouwd te raken met de uitrusting. Met de volgende methoden wordt de veiligheid van zowel de boogschutter als de boog gewaarborgd.



Met twee voeten in de spanlus

Een spanlus is goedkoop en gemakkelijk te gebruiken. Hiermee kan je de boog met weinig kracht spannen. Voordat je de boog gaat spannen, moet je net als bij alle andere methoden eerst controleren of je de pees op de juiste manier op de boog hebt gelegd. Om schade aan de lussen, door een harde of ruwe grond te voorkomen, kun je een stukje rubber of oud vloerkleed gebruiken als bescherming. Hetzelfde kun je doen om de top van de onderste werparm te beschermen. Door met één voet in de spanlus de boog te spannen kan met de andere voet de boog tegengehouden worden voor eventueel wegglijden.

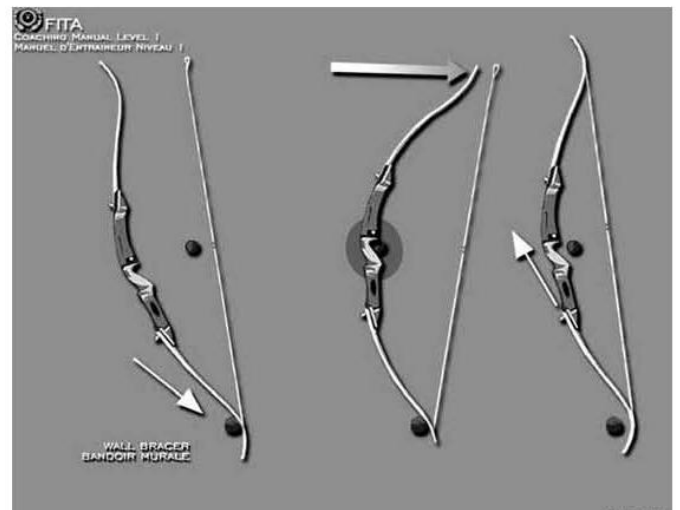


Met één voet in de spanlus.



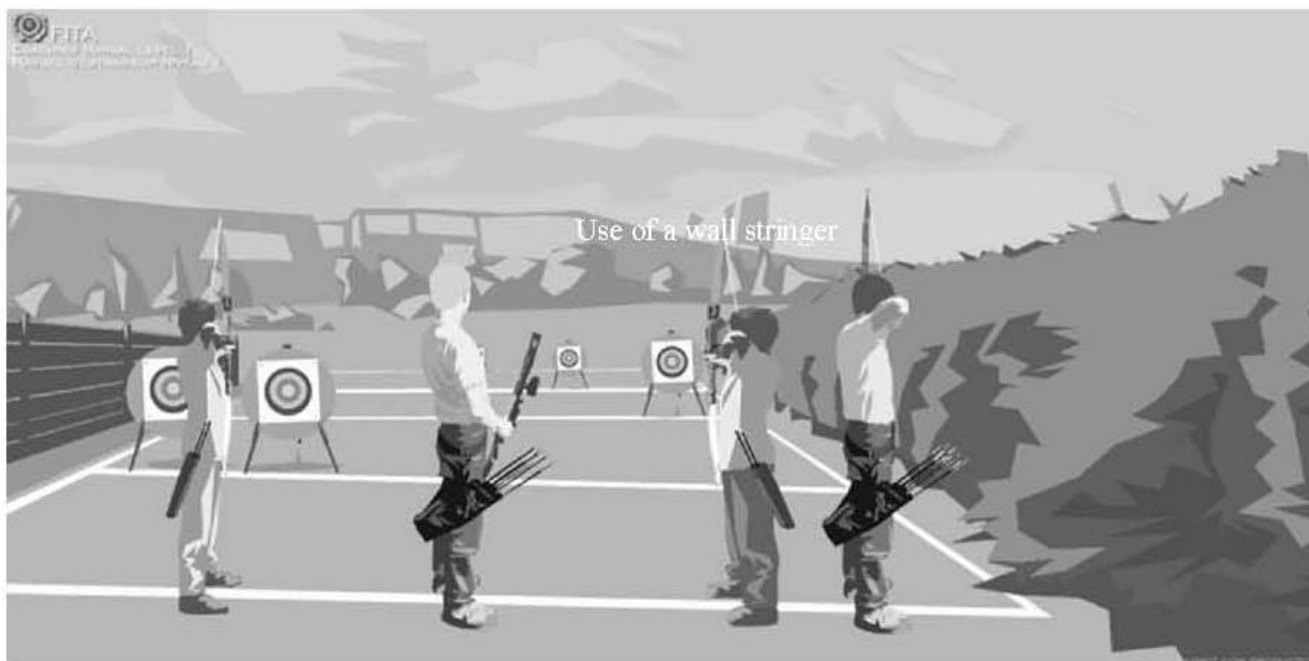
De vaste aangebrachte spanner is een ander uitstekend middel om de boog te spannen. Het bestaat uit twee staven die op een bepaalde hoogte van elkaar aan een muur of paal zijn vastgemaakt. De beide cilinders zijn omwikkeld om de werparm niet te beschadigen.

Je kunt ook een spankoord kopen, zoals in de figuur hiernaast getoond. In het begin zal het wat moeilijk zijn om het koord op de juiste manier te gebruiken. Niettemin, naarmate de tijd zal het gemakkelijker gaan.



## 6. Gedrag en veiligheid op de schietlijn.

- Er mag onder geen enkele voorwaarde worden geschoten als iemand, zich in de buurt van de doelpakken, op het schietterrein bevindt. Pijlen kunnen van het doelpak afschampen, of, van de bedoelde richting afdwalen.
- De schietlijn dient recht te zijn, zonder bochten.
- Als in een groep boogschutters op verschillende afstanden schieten, dan is het verstandig en veilig om de doelen op verschillende afstanden vanaf de schietlijn op te stellen. De schietlijn is dan voor alle boogschutters dezelfde.



- Alleen op de schietlijn mag je de boog uittrekken. Je mag de boog niet uittrekken, als je de boog hoger houdt dan je trekhand. Ook mag je niet diagonaal schieten (richting een doel dat niet in een directe lijn voor je staat);
- Op de schietlijn wordt tijdens het schieten niet gesproken of andere boogschutters afgeleid;
- Alleen de trainer / begeleider mag opmerkingen maken over een schutter die aan het schieten is;
- Als je boog of pijl valt voor de schietlijn mag je deze niet eerder oprapen dan de schutter links en rechts met het schieten zijn gestopt. Elke pijl die je niet kan terughalen zonder je voeten van de schietlijn te verplaatsen mag pas opgeraapt worden nadat het schieten is beëindigd.

## SCORE.

Op een afstand van 8 meter moet je op een blazoen van 80 cm, van de 15 pijlen (in 5 rondes met elk 3 pijlen), minimaal 12 één van de ringen 6 t/m 10 getroffen hebben.

## Algemene richtlijnen niveau 3 tot en met 7.

### 1. Opstelling en uitvoering.

Locatie	: Indoor of Outdoor.
Warming up	: Aanbevolen en in overleg met de trainer.
Blazoën	: 80 cm (alle ringen).
Hoogte	: De 10 op 1 – 1,3 meter hoogte boven het maaiveld.
Aantal pijlen per ronde	: 3.
Aantal ronden	: 5.
Tijd per ronde	: 2,5 minuut (ca. 10 seconden per schot).
Totaal aantal pijlen	: 15 (de helft van een ronde = 30 pijlen).
Puntentelling	: Conform de FITA indoor en outdoor voorschriften.

### 2. Beoordeling van de vaardigheden.

Zie de paragraaf vaardigheden bij het te beoordelen niveau.

### 3. Beoordeling van de kennis en techniek.

Zie de paragraaf kennis en techniek bij het te beoordelen niveau.

Als een aspirant wil beginnen met niveau 3, dan kunnen voor toelating de volgende twee criteria worden gehanteerd.

- a. De aspirant is 12 jaar of ouder. Echter, voordat met het schieten wordt begonnen is het raadzaam dat de aspirant de theorie (vaardigheden, kennis en techniek) van niveau 1 en 2 leert. Voor beoordeling van de kennis kan gebruik worden gemaakt van de formulieren niveau 1 en 2.  
**NB: Bij de beoordeling van de prestaties kan formulier 3-a gebruikt worden.**
- b. De aspirant is jonger dan 12 jaar. De aspirant moet eerst de niveaus 1 en 2 met succes hebben doorlopen.  
**NB: Bij de beoordeling van de prestaties kan formulier 3-b gebruikt worden.**

### OEFENPROGRAMMA NIVEAU 3.

#### VAARDIGHEDEN.

De volgorde van handelingen die beoordeeld worden zijn als volgt:

#### 1. Algemeen.

**Stand van de voeten:** Zie oefenprogramma niveau 1.

**Pijl opleggen** (op veilige en juiste wijze): Zie oefenprogramma niveau 1.

**Houding lichaam** (voor het uittrekken tot volle trek lengte): Zie oefenprogramma niveau 2.

**Eindhouding lichaam** (ankerpositie): Zie oefenprogramma niveau 2.

#### 2. Omhoog brengen van de boog.

- Doel: De eerder beschreven bewegingen met zo weinig mogelijk onnodige/overbodige bewegingen uitvoeren zonder de basishouding daarbij te verstoren. De basishouding maakt een effectieve trek lengte mogelijk.
- Uitvoering: Breng de twee handen gelijktijdig omhoog richting doel tot beiden ongeveer op neushoogte zijn.

Gedurende het gehele proces:

- Blijft de boogschouder zo laag mogelijk;
- Wordt het bovenlichaam (schouders, romp en het zwaartepunt) in de laagste positie gehouden;
- Wordt de pijl in de schietpositie gebracht;
- Zijn het hoofd en de ruggengraat gestrekt (rechttop);
- Blijft het bekken gekanteld (als hiervoor is gekozen).

Als de boog bijna in schietpositie is:

- Zijn beide handen op dezelfde hoogte;
- Is de pijl evenwijdig aan de grond.

Als de boog in schietpositie is:

- Is de pijl op kin/neus/oog hoogte;
- Is de trekschouder lager dan de schietlijn;
- Is de trekhand in lijn met de onderarm van de trekarm;
- Is een kleine achterwaartse buiging van de borstkas acceptabel, maar een rechte houding blijft de voorkeur houden.

- Toelichting: Natuurlijke (ongecomplieerde) bewegingen zijn het gemakkelijkst te herhalen. Het is een veilige houding tijdens het uittrekken van de pees, zelfs als daarbij een pijl uit de vingers glijdt. Doordat alles zijn plaats heeft, zijn er weinig problemen en worden de handelingen zoals steeds gewend afgewerkt. De kracht uitgeoefend op de bovenste werparm, maakt het mogelijk dat de schouders in de lage stand gehouden kunnen worden. De buiging van het lichaam achterover compenseert het gewicht van de boog waardoor het zwaartepunt van de boogschutter zich naar voren (richting doel) verplaatst (het gebruik van een lichtere boog zal deze buiging verkleinen).



**KENNIS en/of TECHNIEK.**

De aspirant dient de volgende onderwerpen te weten.

**1. Algemeen.**

**Boog veiligheid:** Zie oefenprogramma niveau 1.

**Pijl opleggen** (veiligheid): Zie oefenprogramma niveau 1.

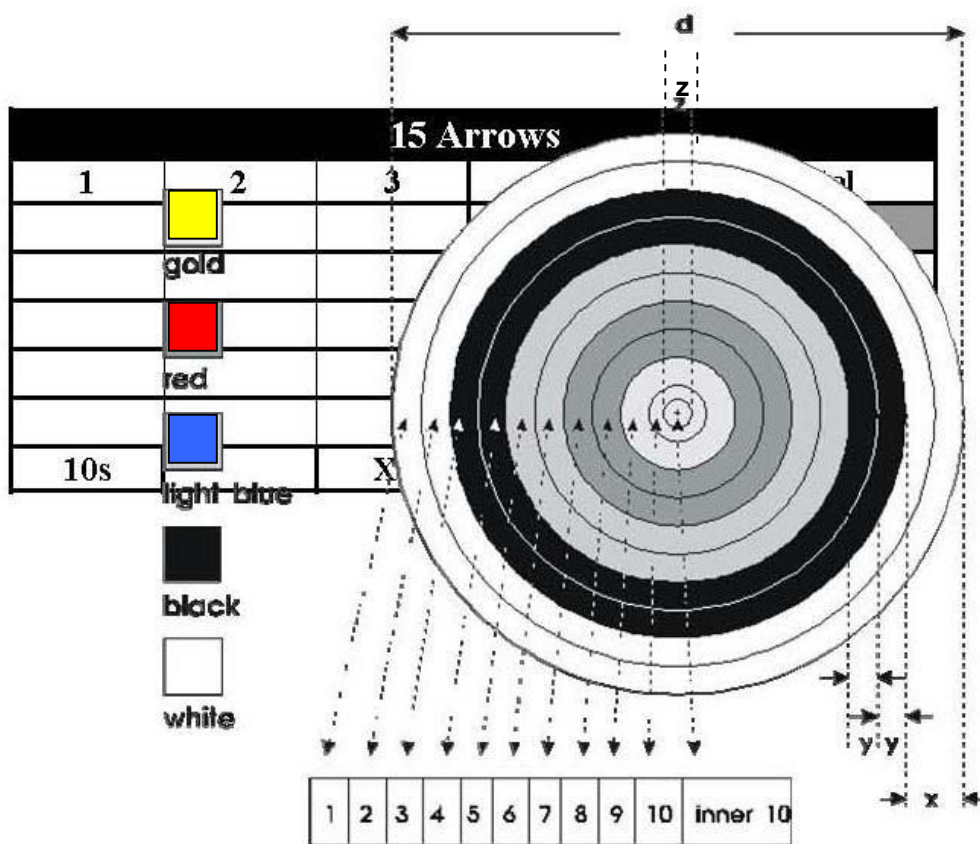
**Veiligheid bij het halen van de pijl:** Zie oefenprogramma niveau 1.

**Montage van de boog:** Zie oefenprogramma niveau 1.

**Schiet instructies:** Zie oefenprogramma niveau 2.

**Veiligheid en gedrag op de schietlijn:** Zie oefenprogramma niveau 2.

**2. Puntentelling.**



Je moet weten hoe de puntentelling uitgevoerd wordt. Welke waarde van elke pijl (treffer) genoteerd moet worden en in welke volgorde de waarden door de schutter (eigenaar van die pijlen) genoemd worden. De schutter noemt de gescoorde punten in de volgorde van hoog naar laag, ongeacht de volgorde waarin de pijlen het doel hebben getroffen. De andere schutters, op hetzelfde doel, zullen de waarde van elke pijl (treffer) controleren en protesteren als ze het niet eens zijn met de puntennotering. De scheidsrechter wordt dan gevraagd om het eindoordeel (bijvoorbeeld bij twijfel of een pijl wel of niet de lijn van een ring geraakt heeft).



Als een pijl de rand heeft geraakt van de buitenste ring van een zone, dan worden de punten genoteerd van de ring met de hogere waarde. De treffers in de binnenste ring van de 10 worden genoteerd als X. Zo worden de missers aangeduid met een M.

Voorbeeld van een blanco score formulier.

15 PIJLEN				
1	2	3	RONDE	TOTAAL
<b>10 s</b>		<b>Xs</b>		

Voorbeeld van en ingevuld scoreformulier.

15 PIJLEN				
1	2	3	RONDE	TOTAAL
X	8	5	23	116
10	10	8	28	51
10	8	7	25	76
8	8	0	16	92
X	7	7	24	116
<b>10 s</b>	3	<b>Xs</b>	2	

### SCORE.

Op een afstand van 10 meter moet je op een blazoen van 80 cm, met de 15 pijlen (in 5 rondes met elk 3 pijlen), minimaal 115 punten gescoord hebben.

## OEFENPROGRAMMA NIVEAU 4.

### VAARDIGHEDEN.

De volgorde van handelingen die beoordeeld worden zijn als volgt:

#### 1. Algemeen.

**Het uittrekken (spannen) van de boog:** Zie oefenprogramma niveau 2.

#### 2. Volledige trek lengte en ankeren.

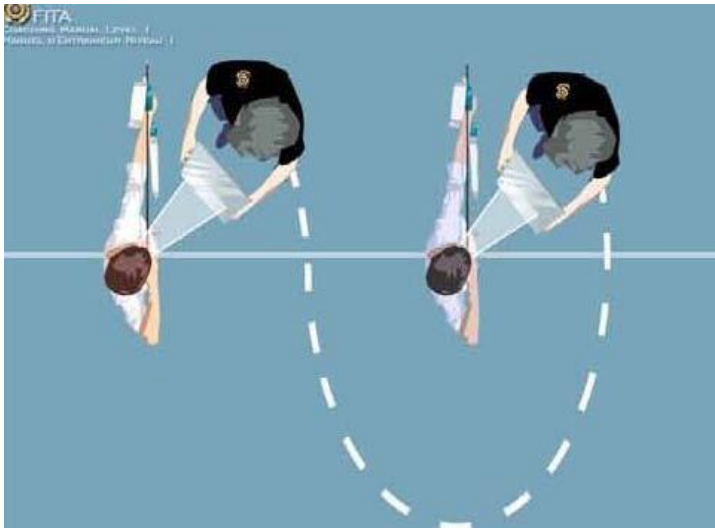
- Doel: Het bereiken van een hoog effect tijdens het richten door de juiste balans tussen lichaam en uitrusting. De boog op volledige trek lengte houden zonder verlies van de trek lengte.
- Uitvoering: Het bovenlichaam wordt onbewegelijk gehouden. Het lichaam staat geheel rechtop. De romp en schouders oefenen constant een neerwaartse druk uit, terwijl geprobeerd wordt de schouders zo breed mogelijk te houden. De ruggengraat en hoofd staan recht en in één lijn. Er moet evenwicht gezocht worden tussen de duw en trekkrachten. Deze krachten worden ondersteund door de benen, als gevolg van een licht spannen van de buikspieren. De vaste punten zijn:
  - de afstand tussen de trek en boogschouder, in het horizontale vlak;
  - de afstand tussen de kin en boogschouder;
  - het hoogteverschil tussen de trek- en boogschouder;
  - de hoogte van de schouders;
  - de houding van de boog (verticaal);
  - de romp en het hoofd
- Toelichting: De veerkracht van de boog wordt minder naarmate de boogschutter de trek lengte laat afnemen. Het in/uitademen heeft tot gevolg dat de beweging van de borstkas de pees van plaats doet veranderen. Voorkom dus ongelijkheid in je houding. Als de krachtinspanningen niet gecentraliseerd zijn maar verdeeld, wordt het gemakkelijker de houding gelijk te houden, het verlaagt plaatselijke vermoeidheidsverschijnselen en vermindert de kans op letsel. Bovendien worden de belangrijkste spieren getraind om deze krachten te produceren. Een gestrekte ruggengraat helpt om rechtop te blijven staan. Het vlak (gespannen) houden van de borst en het verlagen van de schouders dragen bij aan een laag zwaartepunt en een stabiele houding van het lichaam. Het samengaan van de voornoemde handelingen draagt bij in het vasthouden van de trek lengte en helpt om het hoofd en het richtoog op een constante hoogte te houden. Een zwakke trekkracht zal ook de veerkracht doen verzwakken en de prestaties. Daarom is de juiste spierkracht zo belangrijk.

#### 3. Leer- en oefenmethoden.

Het is ondoenlijk om alle leer- c.q. oefenmethoden op te sommen die bij de handboogsport gebruikt kunnen worden. Het nut van elk middel is afhankelijk van het onderwerp en de gebruikte les- en leermethodiek. Twee onderwerpen zijn belangrijk genoeg om hier te behandelen.

- Om alle handelingen te oefenen (uittrekken, ankeren en lossen), zonder daarbij schade te veroorzaken aan de boog, kun je naast de eigenlijke pees (noodzakelijk om de boog de juiste spanafstand te geven) een stuk elastiek gebruiken.
- Om de handelingen en houding van jezelf te bekijken kun je een spiegel gebruiken. Zo kun je deze vergelijken met wat de theorie beschrijft en/of voorbeelden van de trainer.

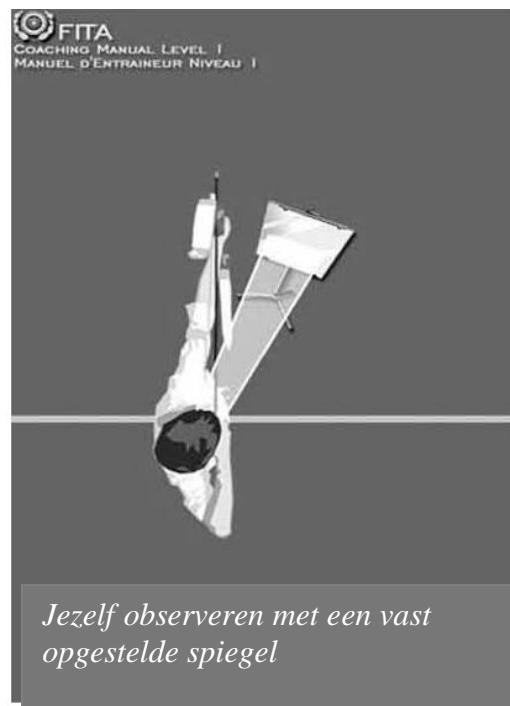
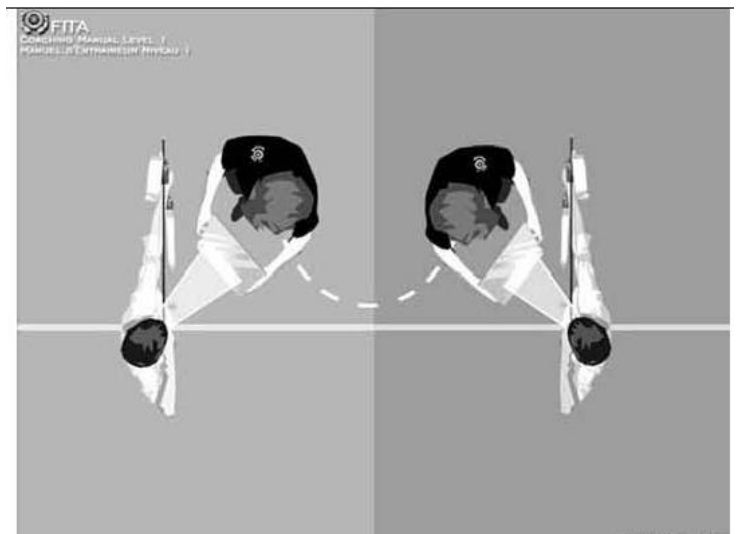




Met een draagbare spiegel kun je dit met de groep doen en elkaar afwisselen. Daarbij dient grote voorzichtigheid in acht genomen te worden, zodat de veiligheid van degene die de spiegel hanteert op geen enkel moment in gevaar wordt gebracht. Het is wenselijk om daarbij bedachtzaam te werk te gaan, zie de afbeelding links.

Als de ene boogschutter schiet terwijl hij zichzelf in de spiegel observeert, kan een tweede boogschutter zich gereed maken om te schieten.

Als linkshandigen en rechtshandigen samenwerken, kan wellicht een andere opstelling toegepast worden. Zie de afbeelding hiernaast



#### **4. Organisatie en werkwijze bij gelijktijdig schieten met meerdere boogschutters.**

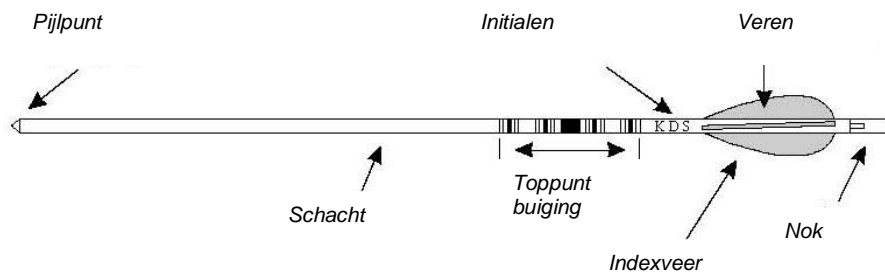
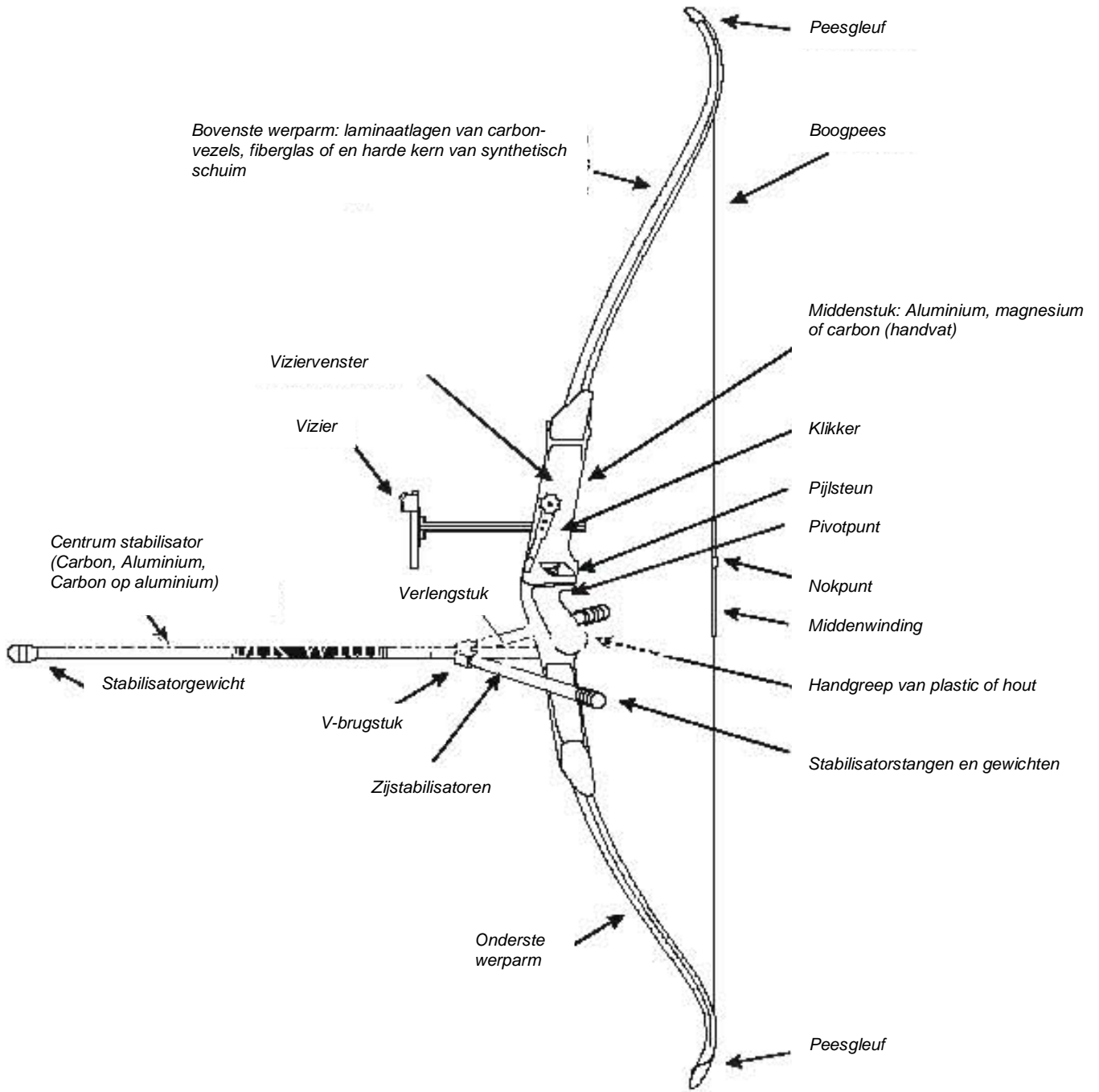
- Werk niet met twee verschillende schietlijnen. Met het heen en weer lopen tussen de lijnen gaat veel tijd verloren en dit gaat ten koste van de (wacht)tijd van andere schutters. Door vanaf dezelfde schietlijn te schieten wordt de beschikbare oefentijd optimaal benut. Ook de veiligheid wordt hiermee beter gewaarborgd. Als toch verschillende lijnen noodzakelijk zijn, organiseer het dan zo dat anderen daar geen last van hebben. Bijvoorbeeld door voor deze oefenmethodiek aparte tijden te hanteren of de anderen bij de oefening te betrekken waarbij een partner de spiegel vasthoudt en de schutter zijn/haar spiegelbeeld goed kan observeren. Wissel daarna van plaats. Zie bovenstaande afbeeldingen
- Als de vereniging niet over voldoende bogen (uitrusting) beschikt om iedereen tijdens de trainingen te voorzien, kunnen twee of drie boogschutters van dezelfde boog (of uitrusting) gebruik maken. Hoewel dit niet de voorkeur heeft, kan dit voorkomen en dan wordt na elkaar geschoten. Het is dan wellicht raadzaam om eerst iedereen te laten schieten voordat er pijlen verzameld worden. Iedereen gaat dan gelijktijdig naar de doelen. Echter kan het gebeuren dat er niet genoeg pijlen zijn om iedereen te voorzien. In dat geval kunnen, terwijl degenen die net geschoten hebben hun pijlen verzamelen, de schutters in de wacht hun uitrusting in gereedheid brengen om te schieten.
- Om de beschikbare schiettijd zo effectief mogelijk te benutten, houdt het aantal personen (plaatswisselingen) op de schietlijn zo klein mogelijk. Probeer de oefeningen zodanig te vorm te geven dat schutters van hetzelfde niveau schieten op hetzelfde doel respectievelijk dezelfde afstand. Lijnen op de grond zijn gemakkelijk, snel aan te brengen en dragen bij aan een veilige opstelling van de boogschutters. Breng een tweede lijn (wachlijn) aan op 3 tot 5 meter achter de schietlijn, daarmee wordt een veiligheidszone gecreëerd. Iedereen die niet schiet staat met zijn uitrusting achter de wachlijn. Het wisselen van de blazoenen dient voor aanvang te hebben plaatsgevonden en tijdens het schieten kan dit, voor de tijdwinst, zo lang mogelijk uitgesteld worden.
- Het is gebruikelijk dat de boogstandaards achter de schietlijn opgesteld worden. Als er geschoten wordt op de korte afstand, dan is het aan te bevelen de boogstandaards verder weg op te stellen. In dat geval kan volstaan worden om de bogen, op 3 meter achter de schietlijn, tijdelijk op de grond te leggen
- Als er sprake is van bepaalde groepen is het te overwegen de oefeningen te organiseren in overeenstemming met:
  - de lichaamslengte in volgorde van lengte;
  - het niveau van vaardigheden/scores, in onderling overleg;
  - de leeftijd, als de twee voornoemde criteria niet toegepast kunnen worden;
  - in sommige gevallen traditie/cultuur of uiting van eerbied / respect.

#### **KENNIS en/of TECHNIEK.**

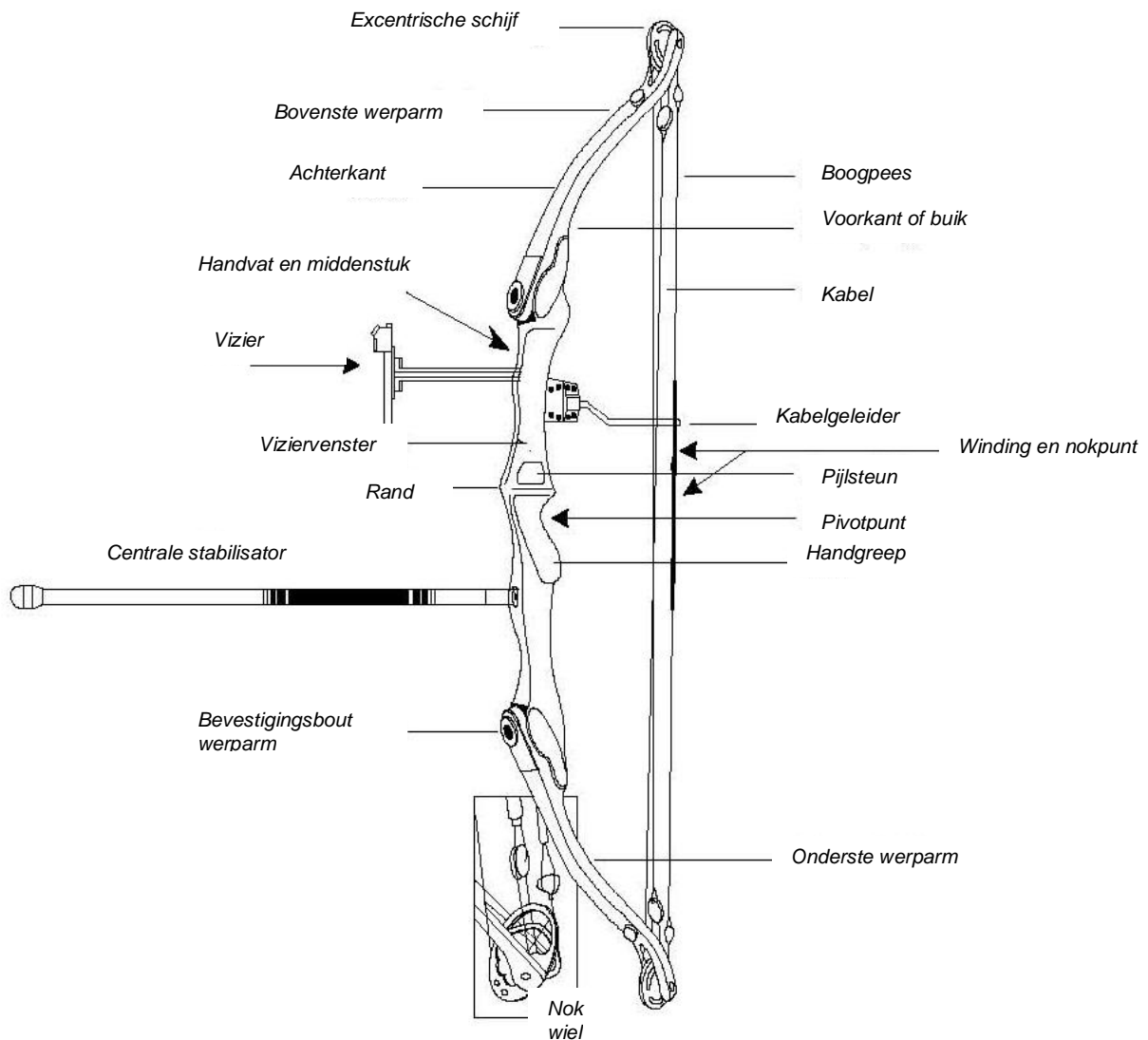
De gebruikte termen/uitdrukkingen.

Je moet van de verschillende onderdelen van de uitrusting de verschillende benamingen kennen. Tijdens de beoordeling zal je gevraagd worden om van ten minste vijf onderdelen van de uitrusting de naam te noemen.

# 1. De recurve boog.

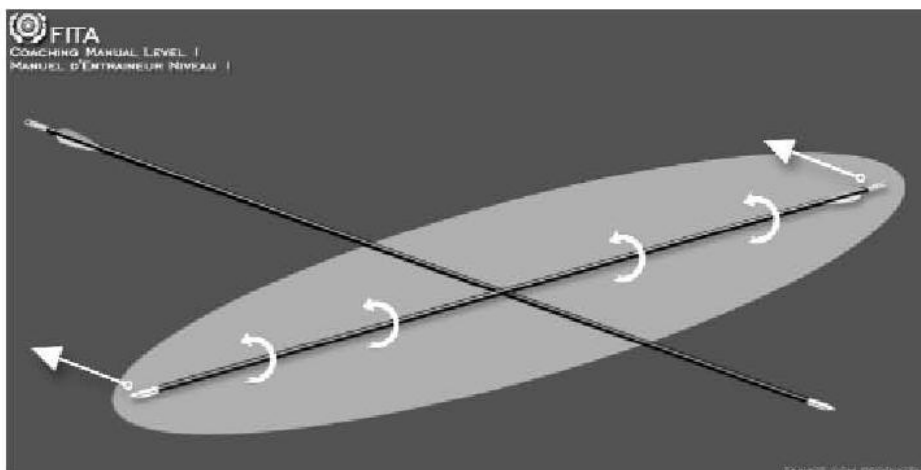


### 3. Compound boog.



### 4. Veiligheid pijl en controle:

- pijl moet het doelpak goed geraakt hebben. Dat wil zeggen: niet volledig in het doelpak zijn verdwenen of aan de punt langs het doel hangen. Tijdens het schieten kan het gebeuren dat de pijlen, die in het doelpak steken, door andere pijlen geraakt worden. Of omgekeerd dat de geschoten pijl op de pijl in het doelpak afketst. In beide gevallen kunnen de pijlen schade oplopen.
- Pijlen dienen altijd recht te zijn. Controleer met oog langs de schacht of draai de pijl en kijk of de schacht slingert of trilt. Ook kun je de pijl, om te controleren of deze recht is, over een vlakke ondergrond (tafelblad) rollen of te laten draaien als een tol.



Controleer de schachten altijd op beschadigingen zoals: splijtingen/barsten, schilfers of deuken, enzovoort. De pijlen zijn dan onnauwkeurig en het is gevaarlijk ze nog verder te gebruiken.



Als er in houten of aluminium schachten geen splijtingen aangetroffen worden, kan de rechtheid gecontroleerd worden met een uitlijnapparaat. De rechtheid wordt dan gecontroleerd door de schacht in het toestel te draaien en kijken of de micrometer een afwijking aangeeft (uitslaat). Als de schacht dan een afwijking vertoont, kan deze met dit apparaat ook weer recht gebogen worden. Dit verlangt enige ervaring, want het is niet ondenkbaar dat de pijl bij een verkeerde of te grote kracht de pijl breekt

### SCORE.

Op een afstand van 14 meter moet je op een blazoen van 80 cm, met de 15 pijlen (in 5 rondes met elk 3 pijlen), minimaal 115 punten gescoord hebben.



## OEFENPROGRAMMA NIVEAU 5.

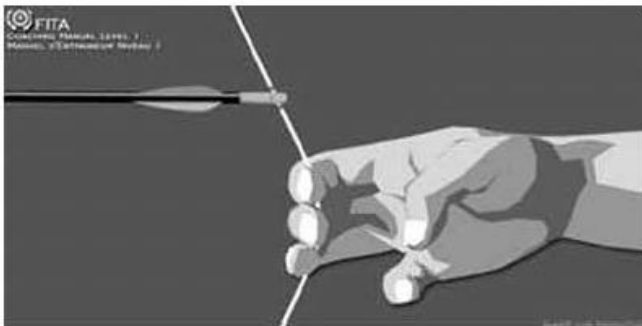
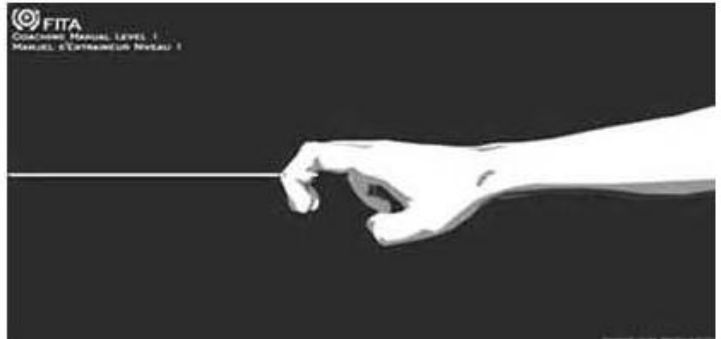
Op een afstand van 18 meter moet je op een blazoen van 80, met de 15 pijlen (in 5 rondes met elk 3 pijlen) cm, minimaal 115 punten gescoord hebben.

### VAARDIGHEDEN.

De volgorde van handelingen die beoordeeld worden zijn als volgt:

#### 1. Trekhand, aanhaken pees.

- Doel: Altijd de juiste positie van de vingers op c.q. om de pees en de pijl.
- Uitvoering: De pees wordt met de vingers, tussen de twee bovenste kootjes, vastgepakt. De palm van de hand is daarbij ontspannen en de rug van de hand wordt vlak gehouden.

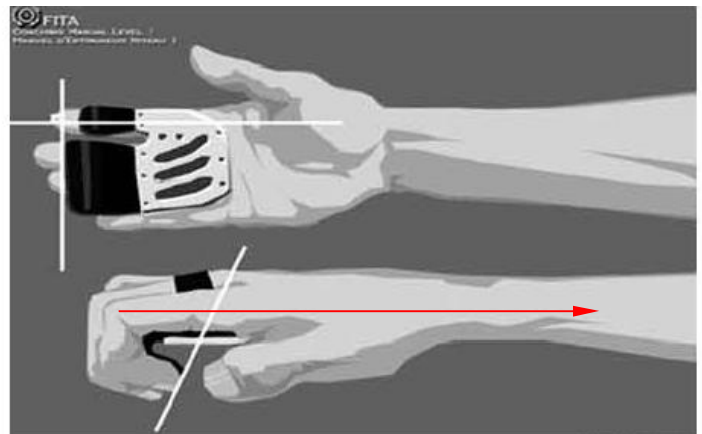


In de meeste gevallen, waarbij geschoten wordt zonder vizier, worden drie vingers gebruikt en deze onder de pijl geplaatst.

Als er gericht wordt over de schacht, wordt een afstand tussen pijl en wijsvinger aangehouden die overeenkomt met de afstand van twee tot drie vingers. Dit afhankelijk van de botstructuur respectievelijk de dikte van de vingers.

Met de pijl op ooghoogte zit de nagel van de wijsvinger dan ongeveer ter hoogte van de mondhoek.

De trekkracht wordt gelijk verdeeld over de drie vingers. Naar achteren toe gezien blijft de bovenkant van de hand zo verticaal mogelijk, niet gekromd maar met de rug van de hand zo plat mogelijk. De binnenkant van de onderarm blijft ontspannen. Dus de hand ligt in dezelfde lijn of het verticale vlak als de pols en de pijl.



*Als de pees op de juiste manier wordt aangehaakt, is de rug van de hand vlak (de vuist plat) en in lijn met de onderarm (voorbeeld is voor de boog met vizier)*

- Toelichting: Een pees die diep in de vingers ligt, maakt het mogelijk dat de spieren van de trekhand, arm en onderarm ontspannen gehouden kunnen worden tijdens het uittrekken van de pees. Hoe meer deze lichaamsdelen ontspannen zijn, des te kleiner is de kans dat de pees in een richting gedwongen wordt en des te beter de pees dan ook na het lossen soepel van de vingers afglijdt.

*NB: Op het moment dat je de vingers buigt, heeft de hand de neiging om een vuist te vormen. Als je daar geen acht op geeft, moet de hand tijdens het lossen van de pees een extra beweging maken: namelijk het openen van de vuist. De beweging kan de beweging van de pees beïnvloeden naar rechts en pijlrichting naar links.*

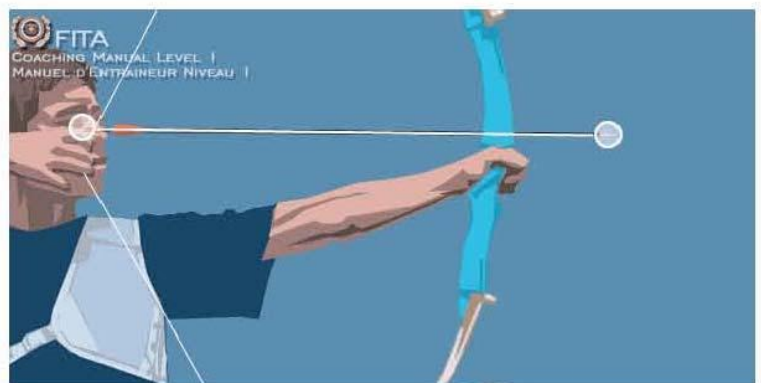


## 2. Richten en referentiepunten.

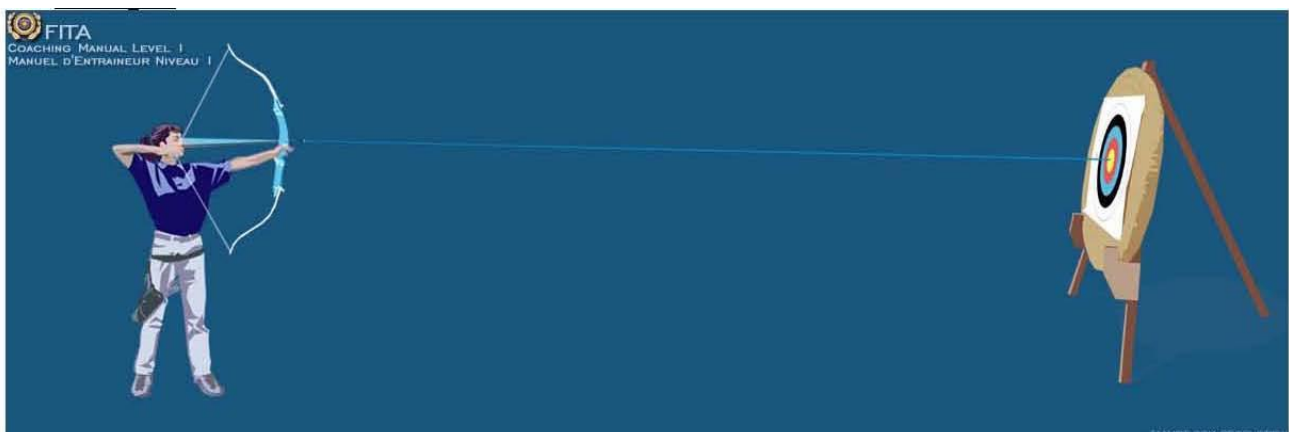
Rechte lijn: Simpel gezegd, alle referentiepunten om te richten liggen in één lijn



- Je hoeft bij de volle trek lengte niet voortdurend aan allerlei referentiepunten te denken, zoals bij de driehoek en vierhoek methode. Je kunt volstaan door te kijken over de pijlschacht naar het richtpunt (het midden van het doel).
- Het richtoog heeft als enige referentie de schietrichting (je hebt de pees niet nodig om te vergelijken);
- Je hoeft je niet druk te maken over de vingerdruk op de pijl (naar boven noch naar beneden)



Driehoek: De referentiepunten om te richten liggen in het vlak van een driehoek.

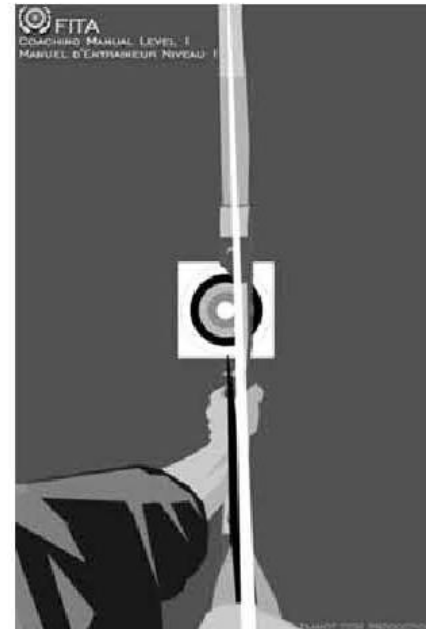


- De driehoek (plaats van de hoekpunten) wordt gevormd door twee punten op de pijl:
- De pijlpunt, door over de punt te kijken naar het richtpunt (het midden van het doel);
  - De pijlnok, ongeacht het contact van de trekhand met het gezicht.



Om er zeker van te zijn dat er sprake is van een driehoek, moet de boogschutter de volgende punten in acht nemen:

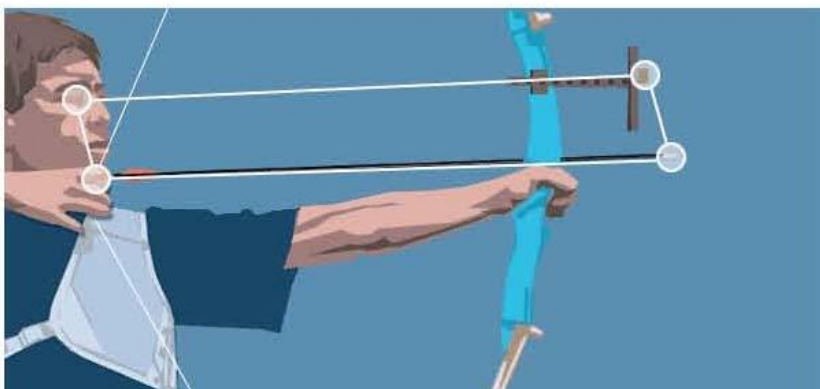
- Het aanhouden van een constante trek lengte (resp. kracht);
- Het kijken met het oog over de pijlpunt.



*Bij de driehoek methode, moet je richten door te kijken over de pijlpunt (de pees blijft daarbij buiten beeld)*

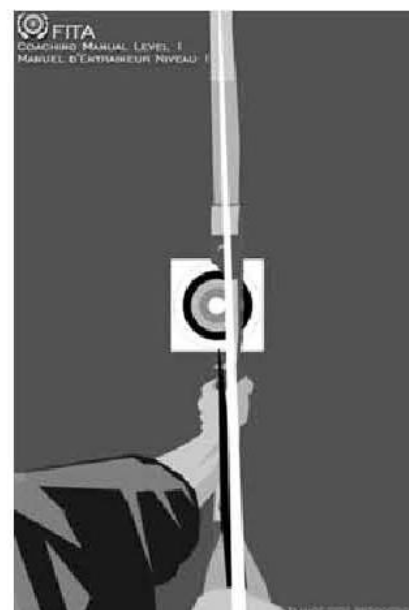
Vierhoek: De referentiepunten om te richten liggen in het vlak van een vierhoek. De vierhoek (plaats van de hoekpunten) wordt bepaald door twee punten op de pijl:

- De pijlpunt, door over de vizierpunt te kijken naar het richtpunt (het midden van het doel).
- NB: Bij deze methode moet het nut en doel van het vizier eerst uitgelegd worden / duidelijk zijn.
- De pijlnok, ongeacht het contact van de trekhand met het gezicht.



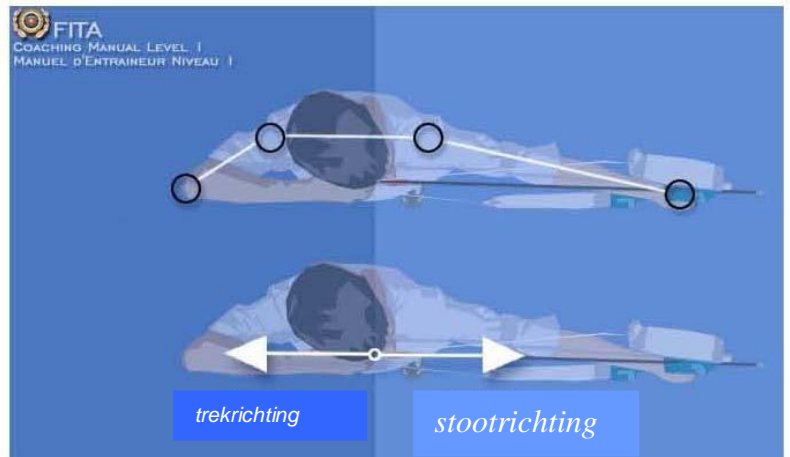
Verder moet de boogschutter, om er zeker van te zijn dat er sprake is van een vierhoek, de volgende punten in acht nemen:

- De boog moet verticaal gehouden worden, of vormt voortdurend dezelfde hoek met het verticale vlak;
- Het aanhouden van een constante trek lengte (resp. kracht);
- De pees in beeld houden tijdens het richten (in lijn met het midden van de boog).



### 3. In lijn brengen van pijl – pols trekhand:

- Doel: Het vaststellen van de juiste houding van het lichaam waarmee met een minimale inspanning en bij de volle treklenkte een zo groot mogelijk evenwicht verkregen wordt.
- Uitvoering: De onderarm van de trekarm moet zo goed mogelijk in het verticale vlak van de pijl liggen.
- Toelichting: Deze houding verlangt van het lichaam minder inspanning. Bovendien kunnen de spieren van de trekarm/onderarm en vuist ontspannen blijven. Door het ontspannen van deze spieren kunnen de spieren in de rug en schouder van de trekarm gebruikt worden.



### 4. Affiniteit met de boog:

Om de signalen van het lichaam (of bewegingen) met betrekking tot de vaardigheid en handelingen beter te leren onderscheiden (herkennen), kun je het beste eens op een zeer korte afstand schieten (ongeveer 3 meter) en houd daarbij de ogen gesloten. Schieten op een leeg doelpak (niets om op te richten) is ook een gemakkelijke manier om de lichaamsignalen te ervaren.

### KENNIS en/of TECHNIEK.

#### 1. Kennis van de boog.

Je moet in staat zijn een algemene beschrijving te geven van drie boogtypen. Hieronder wordt in het kort een beschrijving gegeven van de Recurve, Compound en Standaard boog.

- Recurve: De boog bestaat uit een handvat (handgreep), een middenstuk en twee buigzame armen die spits toelopen en het uiteinde (ten opzichte van de boogkromming) teruggebogen zijn. De uiteinden zijn voorzien van een gleuf waarin de pees aangebracht kan worden. De boog wordt opgespannen met een enkele pees tussen de beide uiteinden. De boog wordt, als er mee geschoten wordt, vastgehouden bij de handgreep en met de vingers van de andere hand wordt de pees uitgetrokken, achteruit gehouden als de treklenkte bereikt is en daarna losgelaten (ontspannen).
- Compound: Een compoundboog is boog waarbij de trekkracht mechanisch wordt ondersteund c.q. versterkt door een combinatie van kabelschijven en/of nokwielen. De boog wordt opgespannen met een pees/pezen direct tussen de twee peesnokken van beide werparmen of (afhankelijk van het ontwerp) aan boogkabels.
- Standaard boog: De boog van een eenvoudig ontwerp, zowel samengesteld uit meerdere delen als één geheel (met een houten als metalen middenstuk). In beide typen de werparmen zijn van hout en/of fiberglas.

## 2. Reparaties aan pijlen.

### Reparatie aan de pijlnok.

1. Van een nok die gebroken is, worden eerst de resten verwijderd. Daarvoor kun de achterkant van de pijl voorzichtig warm maken (bijvoorbeeld met een aansteker of in heet water). De resten laten zich dan gemakkelijk verwijderen.
2. Maak het gebied goed schoon (bijvoorbeeld met isopropyl alcohol 91%). Daarna kun je het taps toelopende eind van de aluminium schacht schuren met heel fijn schuurpapier. Van schachten van Carbon en aluminium met carbon mantel hoef je alleen het gebied van de nieuwe nok schoon te maken.
3. Breng een druppel lijm aan op de plaats van de nieuwe nok (zie afbeelding)
4. Druk de nieuwe nok al draaiend in de schacht. Zo wordt de lijm over de gehele oppervlakte verdeeld.
5. Als laatste controleer je of de nok goed gecentreerd zit en in lijn met de indexveer (zie afbeelding).



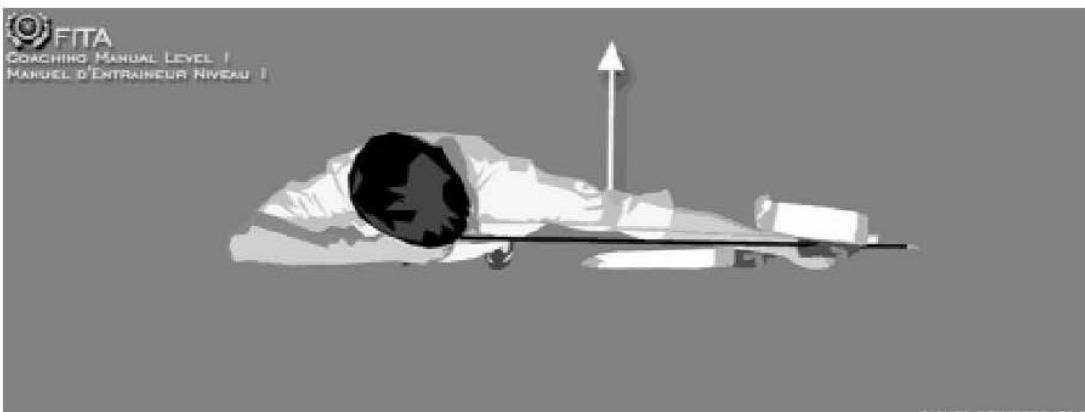
## OEFENPROGRAMMA NIVEAU 6.

### VAARDIGHEDEN.

De volgorde van handelingen die beoordeeld worden zijn als volgt:

#### 1. Booghand en boogarm.

- Doel:
  - een vaste booghand en goed contact met de handgreep;
  - de handgreep zo min mogelijk geforceerd (verkrampd) vasthouden met de booghand;
  - tijdens het schieten voldoende ruimte houden tussen pees en boogarm (wordt bij oefenniveau 7 uitgebreider beschreven).
- Uitvoering: De vingers zijn ontspannen en een beetje gevouwen, maar houden de boog niet verkrampd vast. De vuist is gebogen en de "V" tussen de wijsvinger en duim ligt daarbij in lijn met de onderarm. De boog heeft contact met het midden van de "V", vanaf de duim over de leeflijn in de hand.  
Het belangrijkste drukpunt ligt op ongeveer 1 tot 2,5 cm lager dan het "V" punt. De onderkant van de zgn. leeflijn in de hand (ter hoogte van de pols) is daarbij NIET tegen het midden van de handgreep gedrukt.



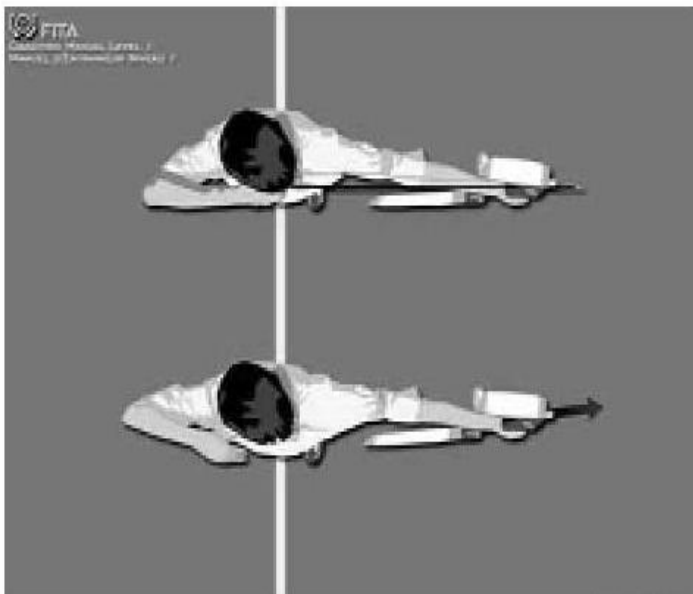
De onderarm is recht maar niet gespannen. De elleboog is vast, niet gebogen. De punt van de elleboog is daarbij naar boven gericht (verdraaid) en niet naar de grond.

- Toelichting: De spieren in de booghand hoeven niet of nauwelijks gespannen, eerder ontspannen. Hoe meer de boogschutter ontspannen is, des te beter zijn de prestaties en des te minder tegendruk hoeft hij op de boog uit te oefenen.

## 2. Het lossen van de pees.

### De trekarm.

- Doel: Als vervolg op alle voorgaande handelingen nu die bij het lossen (ontspannen) van de pees gedaan worden.
- Uitvoering: Nadat de pees gelost is, beweegt de trekhand onmiddellijk naar achteren in het verlengde van de schietrichting. Daarbij passeert de trekhand de kaak (bij de rechte lijn en driehoek methode) of keel (bij de vierhoek methode). De trekhand blijft tijdens de beweging in een verticale stand en stopt ter hoogte van het oor. Het gebied waar de trekhand eindigt wordt het "back end" genoemd. De trekarm eindigt in het verlengde van de schouders.
- Toelichting: Omdat de rugspieren van de trekschouder en van de rug met de samentrekkende beweging doorgaan, volgt de gehele trekarm deze achterwaartse beweging zoals deze was ingezet tijdens het aanspannen van de pees tot volle trek lengte.



### De boogarm:

- Doel: Als vervolg op alle voorgaande handelingen nu die bij het lossen (ontspannen) van de pees gedaan worden evenals die van de boogarm en het gehele lichaam dat daarbij iets naar voren beweegt.
- Uitvoering: Nadat de pees is gelost, beweegt de boogarm richting de rug.
- Toelichting: De beweging van de boogarm richting de rug is hoofdzakelijk het gevolg van de aanhoudende spanning in de rugspieren van de boogschouder. De beweging naar voren, richting het doel, wordt veroorzaakt door de aanhoudende duwkracht als de pees uitgetrokken wordt tot volle trek lengte en die zich door het hele lichaam (van boogarm tot het been onder de trekarm) doorzet.

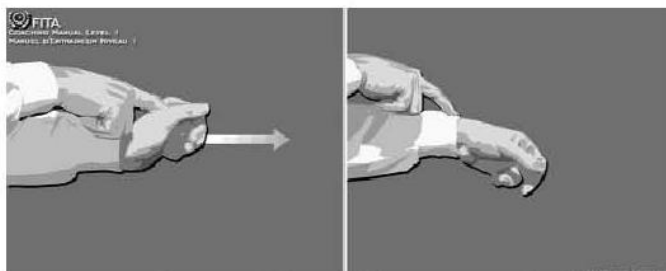
### De booghand:

- Doel: Alle activiteiten die volgen als de stuwkracht op de pijl overgebracht wordt (net nadat de pijl loskomt van de pees); het ontwikkelen van een passieve booghand en vingers, zodat de stuwkracht volledig ten goede komt aan de pijl en geen energie verloren gaat aan draaikrachten in het middenstuk als de pees bij volle trek lengte gelost wordt (net na het lossen van de pees en de stuwkracht op de pijl is overgedragen).
- Uitvoering: Als de boog, na het lossen, vooruit schiet dan is de vuist verkrampd; de boog is ontspannen en wordt opgevangen door de sling. Als de boog dan kantelt en voorover valt, zal de vuist een grijpbeweging maken.

*Een voorbeeld van een booghand die tot na het schot ontspannen is gehouden. Een sling kan hier veel aan bijdragen.*



- Toelichting: De boog drukt tegen de ontspannen hand. Als de ondersteuning hiervan op het laatst wegvalt (als de boog naar voren schiet door het lossen van de pees), blijft de hand geheel ontspannen en volgt de bewegingen van de boog. Zie afbeelding rechts, waarin dit uitgebeeld wordt



## **KENNIS en/of TECHNIEK.**

### **1. Disciplines in de boogschutterij.**

#### Outdoor wedstrijden schijfschieten.

De Recurve en Compound schutters schieten bij de FITA Outdoor wedstrijden "schijfschieten" in gescheiden afdelingen. Bij de Olympische spelen wordt alleen de afdeling Recurve toegelaten tot de wedstrijden. Aan de FITA Standaard wedstrijden mogen alleen boogschutters meedoen, die aangesloten zijn bij de afdeling Standaard bogen. Bij de FITA Outdoor wedstrijden worden 36 pijlen geschoten op elk van de volgende afstanden en in de volgorde van:

- 60, 50, 40, 30 meter voor de jongste leeftijdscategorie dames;
- 70, 60, 50, 30 meter voor dames, de jongste leeftijdscategorie heren, junioren dames en veteranen dames;
- 90, 70, 50, 30 meter voor heren, junioren heren en veteranen heren;

Of in de volgorde van:

- 30, 40, 50, 60 meter voor de jongste leeftijdscategorie dames;
- 30, 50, 60, 70 meter voor dames, de jongste leeftijdscategorie heren, junioren dames en veteranen dames;
- 30, 50, 60, 70 meter voor heren, junioren heren en veteranen heren.

Het blazoen met een diameter van 122 cm wordt gebruikt op de afstanden 90, 70, 60 meter (en bij de jongste leeftijdscategorie dames op de 50 meter) en het blazoen van 80 cm wordt gebruikt op de afstanden 50 (anders dan de jongste leeftijdscategorie dames), 40 en 30 meter. Het blazoen 80 cm met meerdere centra wordt gebruikt op de 30 meter. Het blazoen 80 cm met drie centra wordt hoofdzakelijk gebruikt op de FITA kampioenschappen Indoor.

### Indoor wedstrijden schijfschieten.

De Recurve Compound schutters schieten ook bij de FITA Indoor wedstrijden "schijfschieten" in afzonderlijke afdelingen.

Bij de 25 meter FITA Indoor wedstrijden wordt geschoten met 60 pijlen op een blazoen van 60 cm of 60 cm met drie centra voor alle klassen.

Bij de 18 meter FITA Indoor wedstrijden wordt geschoten met 60 pijlen op een blazoen van 40 cm of 40 cm met drie centra voor alle klassen.

De gecombineerde wedstrijden FITA Indoor worden in opeenvolging en in volgorde van de hierboven genoemde wedstrijden geschoten.

### Veld boogschieten.

Bij de FITA veldwedstrijden wordt geschoten Bare-boog, de Recurve en de Compound, in afzonderlijke afdelingen.

Bij de veldwedstrijden worden geschoten op een aantal doelen liggend tussen de 12 ten 24, waarbij per doel met drie of vier pijlen wordt geschoten. Deze doelen worden in een bepaald parcours opgesteld waarbij de omstandigheden in het gebied, de traditie het onderwerp aanleiding kunnen zijn om het richten moeilijker te maken. De afstanden tot de doelen variëren van 5 tot 50 meter voor de Bare-boogschutters en 10 tot 60 meter voor de Recurve- en Compound-boogschutters. Het gehele parcours is gemarkeerd of niet en wordt geschoten met enige hoog opgestelde of zwevende (bewegende) doelen.

Bij de FITA "Arrowhead" (brede pijlpunt) wedstrijden wordt geschoten op een aantal doelen liggend tussen de 24 en 48, waarbij per doel geschoten wordt met vier pijlen. Dat zijn twee volledige FITA veldwedstrijden. De wedstrijden worden geschoten op zowel gemarkeerd en niet gemarkeerd parkoersen of van elk één

## **2. Reparatie pijlen.**

Het verwijderen van de punten (en/of inserts □ metalen opvulbusjes).

Als je een metalenpunt (insert en punt zijn één geheel) of een insert en punt als twee afzonderlijke delen wilt verwijderen, ga je als volgt te werk:

1. Verhit de punt voorzichtig, niet langer dan voor 3 – 5 seconden, boven een kleine gasvlam.  
Let daarbij goed op dat de punt en/of de schacht niet te heet wordt.  
*Een alternatief is om de punt en schacht onder te dompelen in kokend water en zo te verhitten.*
2. Pak de punt direct daarna vast met een tang en verwijder de punt (en eventueel de insert) met een draaiende beweging uit de schacht.
3. Als de punt of insert niet verwijderd kunnen worden, verhit het geheel nog eens voor 3 – 5 seconden en probeer de punt/insert opnieuw te verwijderen.
4. Herhaal dit proces totdat de lijm zacht genoeg is om de onderdelen te verwijderen.

### Het monteren van de punt (en/of insert).

De volgende materialen heb je daarbij nodig:

- 91% isopropyl alcohol;
- papieren zakdoekjes en wattenstaafjes;
- smelthars (speciaal voor het boogschieten);
- een gasvlam of brander.

De volgende werkwijze kan gebruikt worden bij het monteren van ééndelige punten of voor aluminium inserts met een ingeschroefde punt.

Nadat je de schacht (volgens de voorschriften) op de juiste lengte hebt afgesneden, kun je de punt/insert aanbrengen. Let daarbij goed op dat je geen van de delen te heet laat worden.

Oververhitting van de punt kan:

- de harslaag tussen de aluminiumschacht en carbonlaag (bij aluminium/carbon schachten) vernietigen, of
- de duurzaamheid van het aluminium in dit gedeelte van de schacht (bij een aluminium schacht), of
- de verlijming die de carbonvezels (bij een schacht van carbon) met elkaar verbind vernietigen.

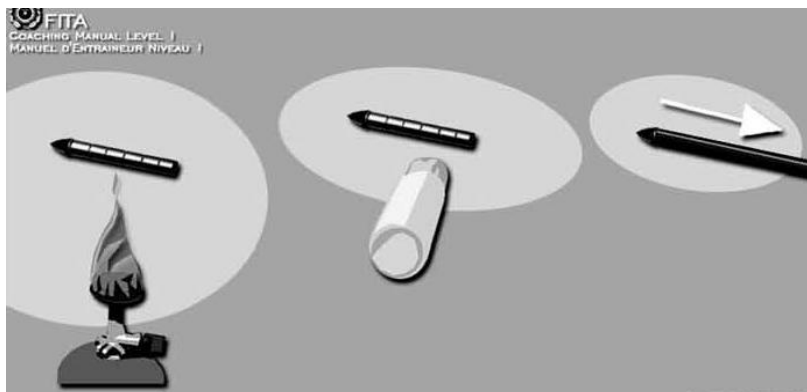
Voor het verlijmen van de punten en inserts kun je smelthars gebruiken.

1. Maak de binnenkant van de schacht, over een lengte van ongeveer 5 cm, schoon met behulp van een wattenstaafje gedrenkt in de alcohol (91% isopropyl). Herhaal dit net zolang met een nieuw wattenstaafje tot er geen vuil of andere stoffen (slijpresten van het snijden) op het wattenstaafje achterblijven.  
Laat de schacht, voordat je gaat lijmen, goed droog worden.



2. Maak voorzichtig de staaf smelthars warm boven een gasvlam; breng daarna, aan de binnenkant van de schacht, een ring van hete hars aan.

*Let goed op dat je de schacht niet direct blootstelt aan de hitte van de vlam.*



Het smeltpunt van de hars is laag genoeg geen schade te veroorzaken aan de schacht tijdens het lijmen, maar hoog genoeg om de punt niet los te laten komen door de wrijvingshitte die vrijkomt als de pijl het doelpak treft. Als een smelthars wordt gebruikt met een lage smeltemperatuur bestaat de kans dat de pijlpunten losraken.

3. Houd de pijlpunt bij de punt in de vingers vast (niet met een tang omdat de kans bestaat dat je de punt oververhit). Verhit het vrije gedeelte van de pijlstift of insert totdat je de warmte in je vingers voelt doordringen. De warmte in de stift of insert moet net genoeg zijn om de hars te laten smelten.
 

**WAARSCHUWING:** Maak de punt niet te heet. Als de punt te heet wordt om in je vingers vast te houden, dan is deze te heet om in de schacht gedrukt te worden. Leg de punt of insert even op een onbrandbare plek weg tot deze afgekoeld is.
4. Verhit de smelthars en breng een ruime laag lijm aan op de stift van de pijl of insert.
5. Direct daarna, terwijl de lijm nog vloeibaar is, druk je de stift en/of insert met een draaiende in de schacht totdat de aanslag van de punt tegen het einde van de schacht aangedrukt zit. Om er zeker van te zijn dat de overal gelijk is verdeeld, draai je de punt nog 2 keer.
 

**NB:** Druk de pijlstift of insert niet met geweld in de schacht. Als de stift of insert niet goed op zijn plaats zit, verhit het geheel nog een keer (2 – 3 seconden) en probeer het opnieuw.
6. Met een papieren zakdoekje veeg je, zolang de lijm nog warm is, snel de overtollige lijmresten weg.
 

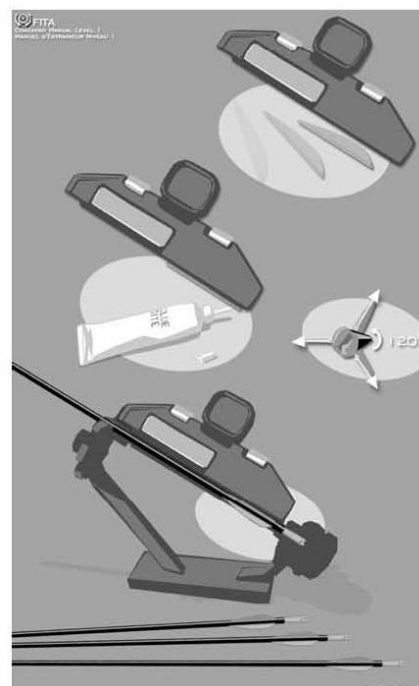
**WAARSCHUWING:** Geen enkel type schacht mag direct met de brander verhit worden, omdat de carbonvezels vernietigd worden of de duurzaamheid van het aluminium een verandering ondergaat. Ook mag je de punt niet te heet maken, omdat dit eveneens schade kan toebrengen aan de schacht.

Als de voorkant van de schacht bij de punt beschadigd is, kun je de pijl inkorten en weer gebruiken. Dit kan alleen als de oorspronkelijke lengte van de schacht het inkorten toelaat (dit i.v.m. het gedrag van de pijl tijdens de vlucht, stijf of slap of plaats van de pijlsteun). Als dat zo is, is het wellicht raadzaam om alle pijlen in te korten en op dezelfde lengte te brengen.

### 3. Het aanbrengen van veren op de schacht.

Natuur veren of kunststof veren kunnen aangebracht worden met een "verenplakapparaat". Zonder dit apparaat is het niet gemakkelijk om de veren zuiver recht op de schacht aan te brengen en te houden totdat de lijm uitgehard is. De meeste leveranciers van boogschutterartikelen kunnen de pijlen van nieuwe veren voorzien.

*Het aanbrengen van de veren op de schacht*



### SCORE.

Op een afstand van 22 meter moet je op een blazoen van 80, met de 15 pijlen (in 5 rondes met elk 3 pijlen) cm, minimaal 115 punten gescoord hebben.

## OEFENPROGRAMMA NIVEAU 7.

### VAARDIGHEDEN.

De volgorde van handelingen die beoordeeld worden zijn als volgt:

#### 1. De ruimte tussen pees en boogarm.

- Doel: Het zeker stellen van een vrije baan voor de pees en pijl na het lossen.
- Uitvoering: Zie de twee hieronder beschreven testen. Je moet beide testen doen.
- Toelichting: Er is geen pees die na het lossen geen schokkende beweging maakt, en:
  - het moeilijk is de druklijn (booghand) en stuwkracht (pijl) goed in dezelfde lijn te houden;
  - het de snelheidsenergie, die aan de pijl wordt meegegeven, vermindert.

#### Test met de boogarm.

Breng de boog op schiethoogte zonder daarbij de pees aan te raken. Kijk waar de pees de armbescherming raakt. Plak op ongeveer 1,5 cm voor dit punt, verticaal en evenwijdig aan de pees, een stukje plakband. In het midden van het plakband maak je een klein knikje (bruggetje) dat ongeveer 2 mm hoger ligt. Het achterste gedeelte van het plakband breng je met een lippenstift een streep aan (eigenlijk voordat je het plakband op de armbeschermer plakt). Met dit merkteken is het makkelijker om vast te stellen of de pees, nadat de pijl gelost is, te dicht langs de armbeschermer gaat. Schiet een pijl en let daarbij op dat je het knikje in het plakband niet raakt en/of platdrukt terwijl je de pees uittrekt. Na het schot kijk je naar het plakband of de pees om vast te stellen of de pees het plakband heeft geraakt. Zo ja dan is de ruimte tussen arm en pees tijdens het lossen te klein en dien je dit te vergroten.



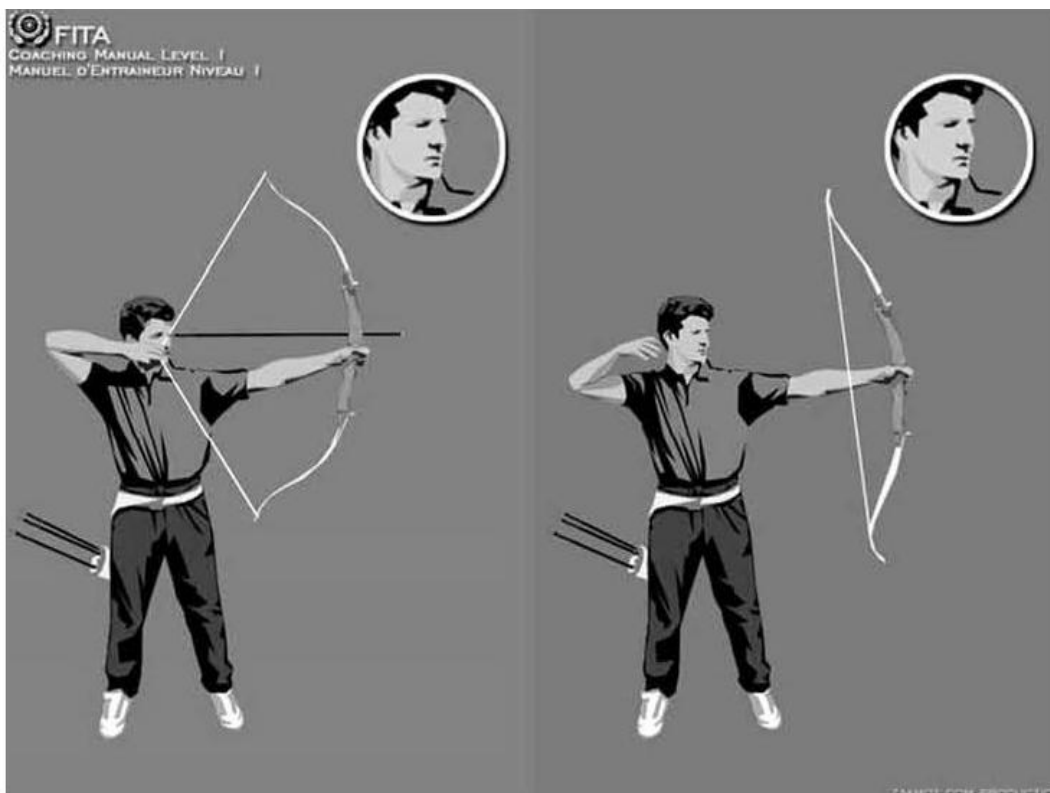
#### Test met de borstkas boogzijde.



Met behulp van een spiegel kun je vaststellen waar de pees, bij volledige trek lengte, de borstkas raakt. Plak op ongeveer 1,5 cm voor dit punt een stukje plakband. In het midden van het plakband maak je een klein knikje (bruggetje) dat ongeveer 2 mm hoger ligt. Zie afbeelding links. Het meest kritische punt is de rand (zoom of vorm) van de borstbeschermer ter hoogte van de boogschouder. Het stukje plakband moet gelijk gericht zijn (evenwijdig lopen) aan de pees in uitgetrokken toestand. Zie afbeelding links. Schiet een pijl en let daarbij op dat je het knikje in het plakband niet raakt en/of platdrukt terwijl je de pees uittrekt. Na het schot kijk je naar het plakband om vast te stellen of de pees het plakband heeft geraakt. Zo ja dan is de ruimte tussen borstkas en pees tijdens het lossen te klein en dien je dit te vergroten.

## 2. Narichten.

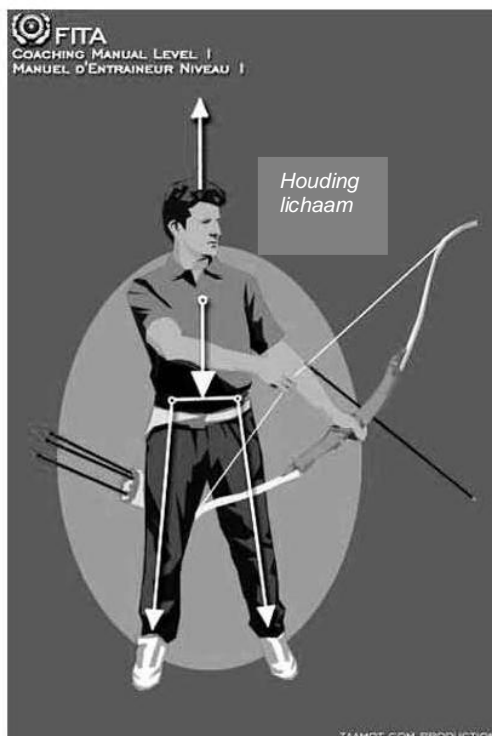
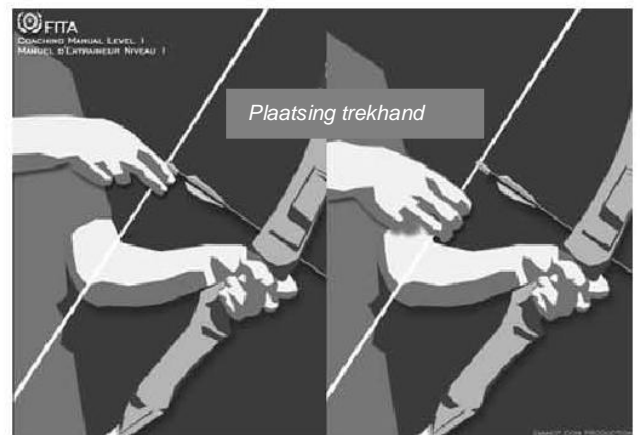
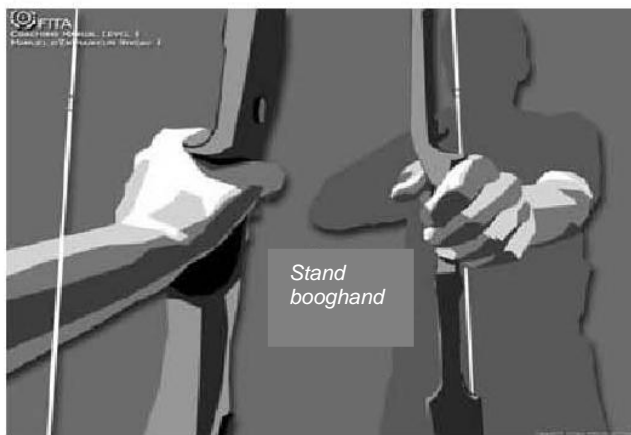
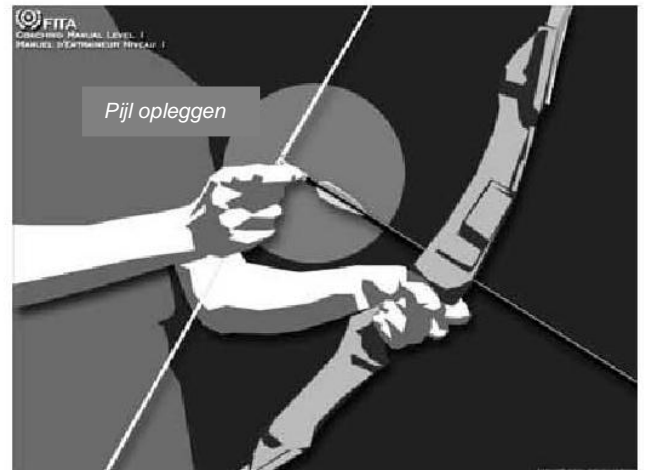
- Doel: Als vervolg op alle voorgaande handelingen nu die bij en na het lossen van de pees gedaan worden, waarbij niet alleen aandacht voor de lichamelijke aspecten maar ook voor de visuele en mentale.
- Uitvoering: Iemand die naar de schutter kijkt, wordt overvallen door het moment dat de pees gelost wordt. Geen enkel teken wordt gegeven waaruit de kijker kan opmaken dat er geschoten gaat worden. Het gezicht en starende blik blijven voor, tijdens en tot na het lossen onbeweeglijk.

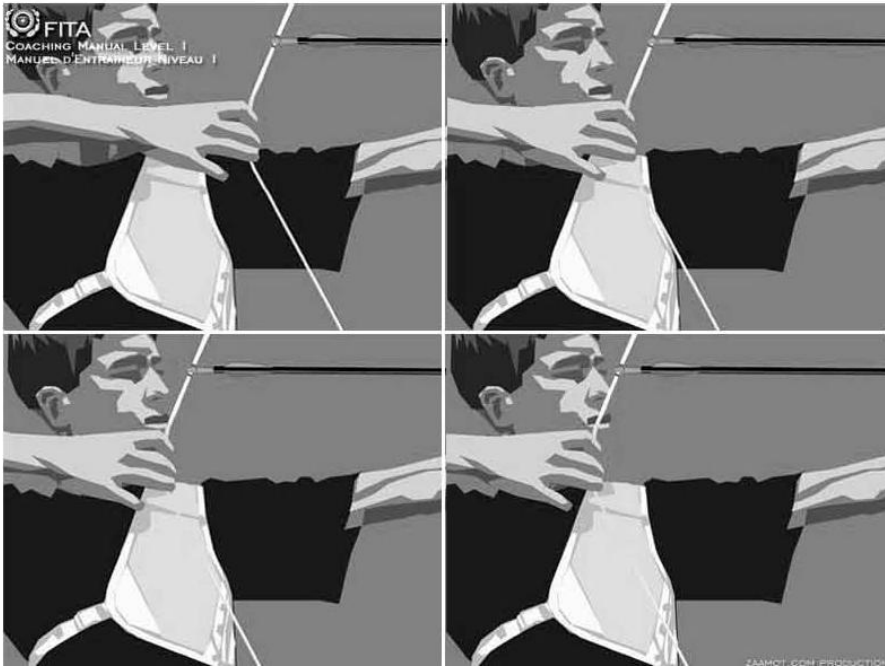


*Het gezicht moet steeds onveranderd blijven voor, tijdens en na het lossen.*

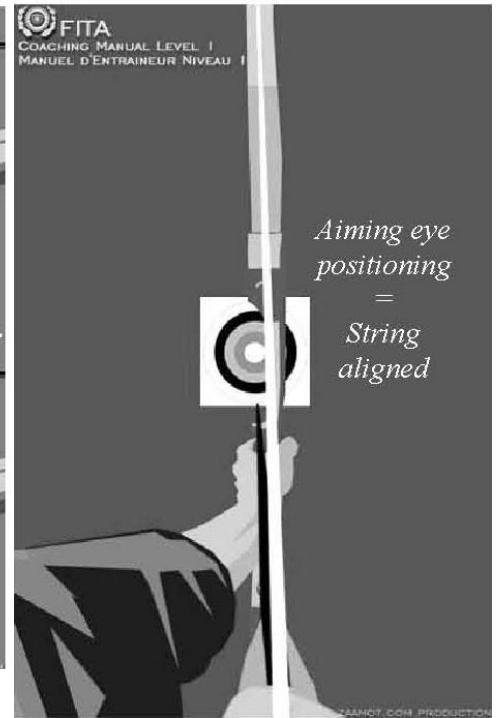
### 3. Totaal proces.

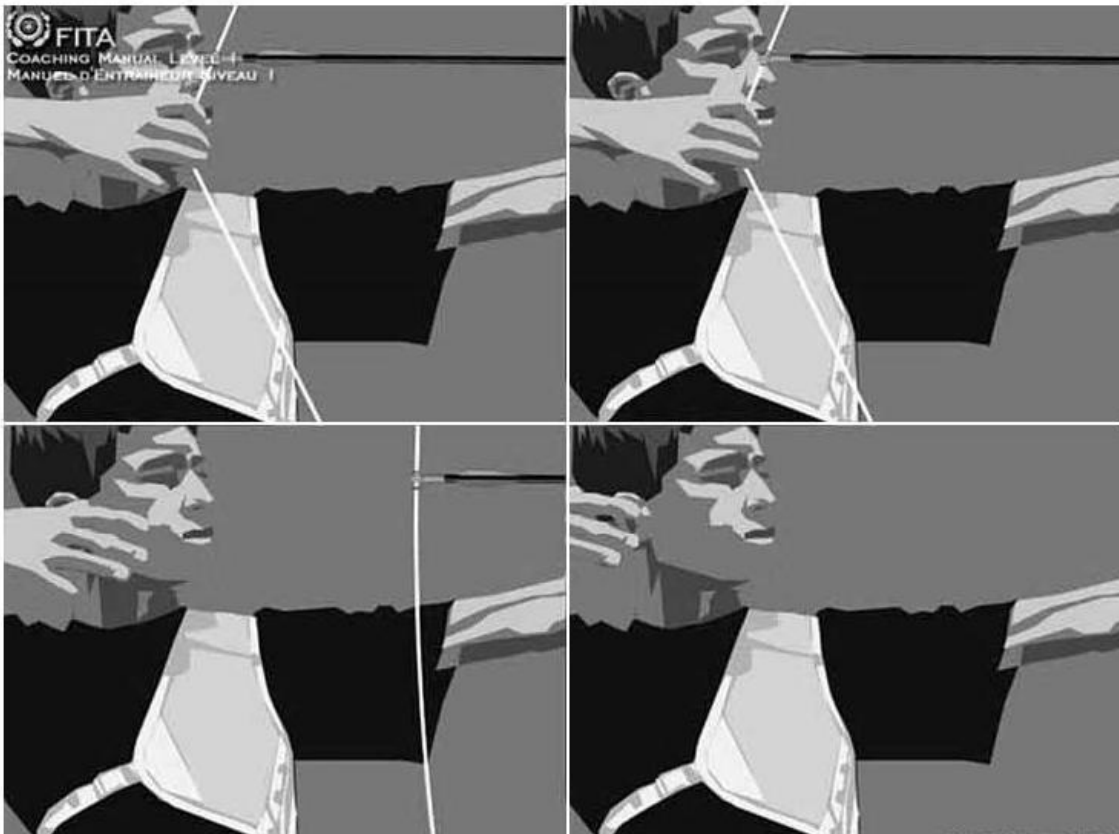
Volgorde: de volgorde waarin de handelingen tijdens het schieten plaatsvinden zijn (van links naar rechts gezien)



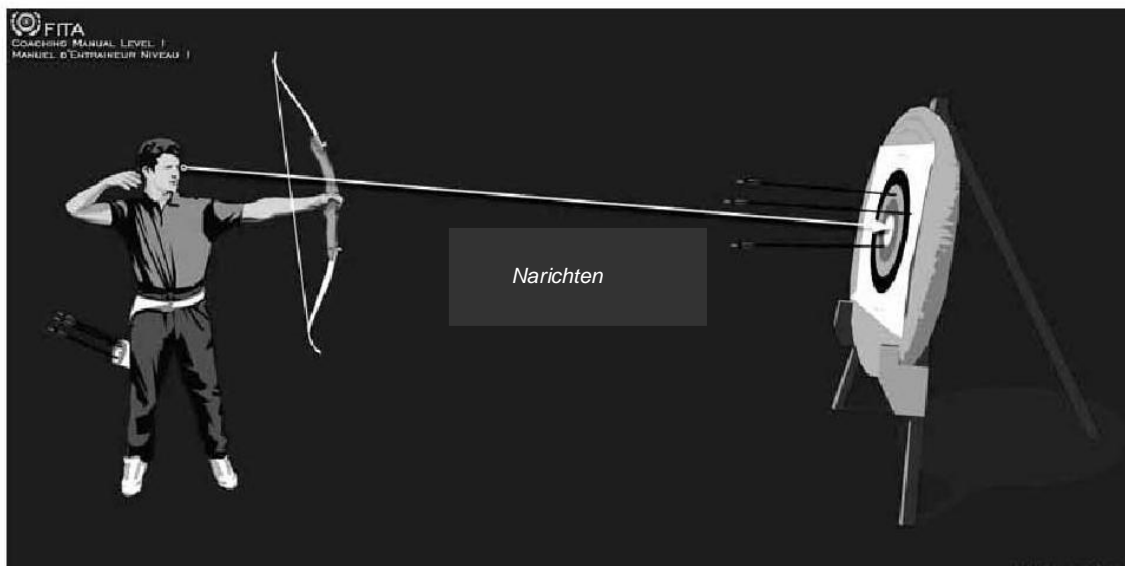


Spannen / uittrekken tot volle treklenge





*Richten en lossen*



## KENNIS en/of TECHNIEK.

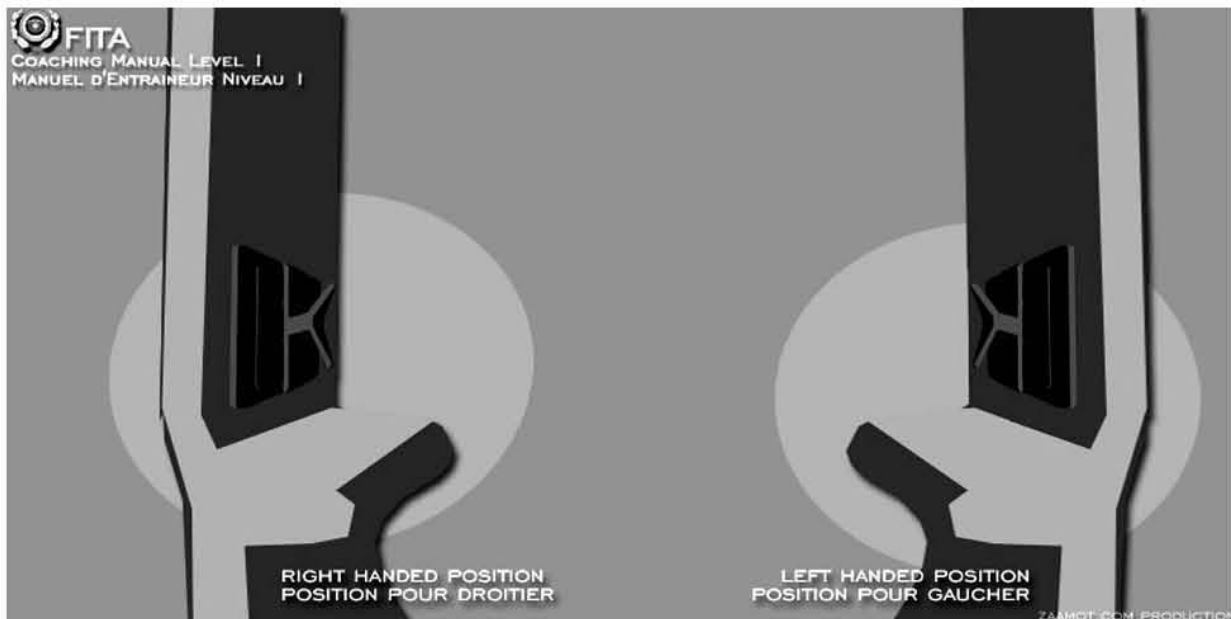
### 1. De puntennotering tijdens de wedstrijden:

Je moet weten hoe de puntentelling tijdens de trainingen en wedstrijden plaatsvinden. Informeer bij je club.

### 2. Instellen pijligging op de boog.

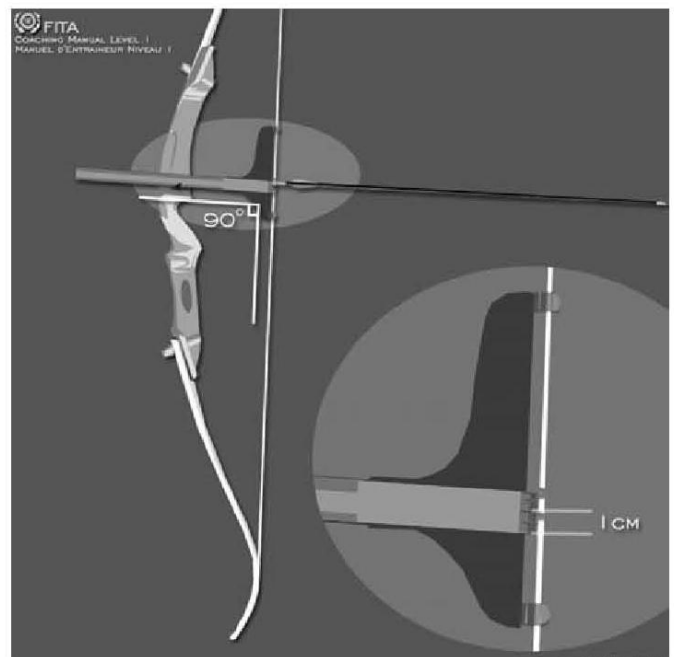
De pijlsteun (pijloplegger):

De pijlsteun draagt in belangrijke mate bij om de weerstand (wrijving), die ontstaat nadat de pijl gelost is en langs de boog beweegt, tussen pijl en boog te verminderen. Er zijn pijlsteunen van plastic en van metaal. De pijlsteun is gemonteerd in het viziervenster ter hoogte van het pivotpunt op de handgreep (het punt waar de verbinding duim en wijsvinger contact maakt met de handgreep) en dient haaks en loodrecht op de pees te staan. Tussen de pijl en het viziervenster dient enige speling (ruimte) te zijn.



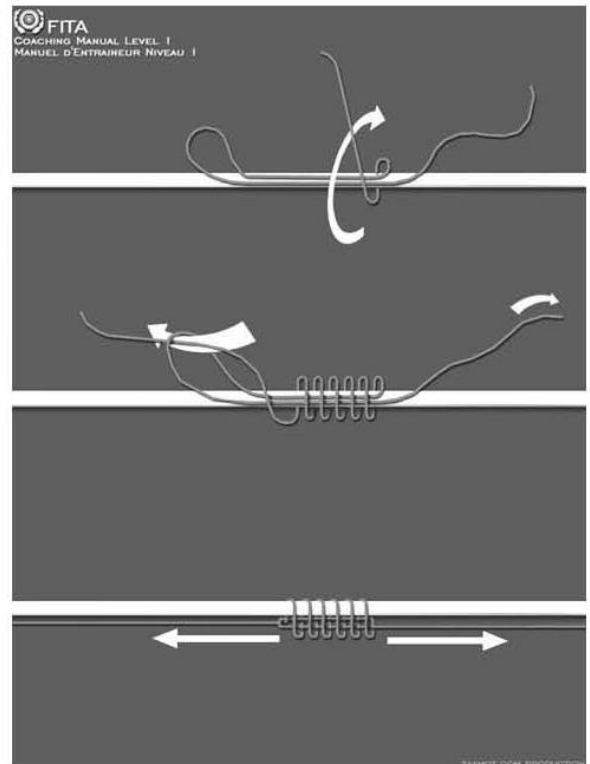
Het nokpunt:

De juiste hoogte van het nokpunt wordt door veel zaken beïnvloed. Om te beginnen wordt voor de plaats van het nokpunt een afstand aangehouden die 1 cm hoger ligt dan de plaats waar de onderkant van de nok een rechte hoek (90 graden) vormt met de pees. Eenzelfde waarde krijg je als je de lijn methode gebruikt, waarbij je dan uitkomt op ongeveer 6 mm boven de lijn. Om de juiste plaats van de lijn op de middenwinding aan te geven kun je op de middenwinding een vloeipapieretje plakken.



De manieren om nokpunten aan te brengen.

- Door gebruik te maken van kant en klare nokpunten (verkrijgbaar bij de boogleverancier). Deze nokpunten zijn vaak van metaal gemaakt en worden om de pees geklemd.
- Een andere manier is door gebruik te maken van tandflosdraad in combinatie met verenlijm. De draad wordt een aantal malen strak om de pees gewonden (zgn. takeling of bezetting) tot een bepaalde omtrek (dikte) is verkregen. Over de gehele winding wordt dan een dun laagje lijm aangebracht. Vaak worden twee nokpunten op de pees gemaakt, één onder de pijnok (zie boven) en één boven de pijnok. Met de plaats van het bovenste nokpunt moet je rekening houden met de dikte van de pijnok. Na ongeveer 30 schoten meet je, ter hoogte van de pijloplegger tussen handgreep en pees, nog eens de spanafstand (Bracing height). Vaak is de afstand kleiner geworden en dien je dit weer in orde te maken.



### 3. Bracing height.

De bracing height (spanafstand) mag niet groter zijn dan de door de fabrikant aangegeven afstanden.

Indien noodzakelijk kun je de pees een aantal keren in- of uitdraaien om zo de spanafstand te vergroten of te verkleinen



### SCORE.

Op een afstand van 26 meter moet je op een blazoen van 80, met de 15 pijlen (in 5 rondes met elk 3 pijlen) cm, minimaal 115 punten gescoord hebben.



# **BIJLAGE BEOORDELINGSFORMULIEREN**

## BEOORDELIINGSFORMULIER NIVEAU 1.

Naam aspirant:

Ingeschreven: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

Opgemaakt: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score*	Nog niet Behaald*	Aantal treffers
6 meter	12 treffers			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Stand voeten	Voeten weerszijden schietlijn			
	Voeten op schouderbreedte			
	Voeten haaks op schietrichting			
	Voeten evenwijdig			
Veilig en goed nokken v. d. pijl	Boog wordt verticaal gehouden			
	Vingers drukken niet op pijlsteun			
	Pijl in juiste stand genokt (Indexveer wijst vanaf de boog)			
KENNIS en/of TECHNIEK	Vereiste kennis / techniek	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Boogveiligheid	Pees wordt niet gelost zonder pijl			
	De boog wordt na het schieten in de wachtruimte bewaard			
Veiligheid bij het opleggen v. d. pijl	Pijl wordt pas genokt als iedereen op de schietlijn staat			
	Voeten weerszijden schietlijn			
Veiligheid bij het halen v. d. pijlen	Wordt oplettend en voorzichtig richting het doelpak gelopen			
	Wachten naast het doelpak en niet achter de pijlen			
	Pijlen worden voorzichtig en op juiste wijze uit het doelpak of het gras getrokken			
Montage van de boog	Weet op welke wijze de werparmen aan / van het middenstuk gemonteerd c.q. gedemonteerd moeten worden			Vervalt bij gebruik van een eendelige boog
TOTAAL	16 x voldoende is noodzakelijk			** Akkoord _____ Niet akkoord _____

\* Noteer de scores of maak een aantekening als de vaardigheden, kennis en/of techniek voldoende (OK) of onvoldoende (NIET OK) zijn. In de onderste rij kan dan het eindscore genoteerd worden.

\*\* Alleen met het aankruisen van akkoord of niet akkoord kan worden volstaan.

## BEOORDELIINGSFORMULIER NIVEAU 2.

Naam aspirant:

Ingeschreven: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

Opgemaakt: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score*	Nog niet Behaald*	Aantal treffers
8 meter	12 treffers			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Houding lichaam (voor het uit- trekken en bij volle trek lengte)	Lichaam rechtop / verticaal			
	Evenwicht op twee voeten			
	Ruggengraat en schouders vormen een kruis			
Houding lichaam (ankerpositie)	Brengt de trekhand naar het gezicht (kin, lippen, wang en beweegt het gezicht niet naar de pees)			
KENNIS en/of TECHNIEK	Vereiste kennis / techniek	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Opspannen boog	Kan de boog zelfstandig opspannen			
Schiet instructies	Richt vanaf de schietlijn alleen op een vrij doel (niet op iemand anders of in de lucht)			
Veiligheid en gedrag op de schietlijn	Stoort (aanraken, praten) de andere schutters niet			
	Weet hoe te handelen als een pijl op de grond is gevallen			
TOTAAL	9 x voldoende is noodzakelijk			** Akkoord _____ Niet akkoord _____

\* Noteer de scores of maak een aantekening als de vaardigheden, kennis en/of techniek voldoende (OK) of onvoldoende (NIET OK) zijn. In de onderste rij kan dan het eindscore genoteerd worden.

\*\* Alleen met het aankruisen van akkoord of niet akkoord kan worden volstaan.

**BEOORDELIINGSFORMULIER NIVEAU 3-a.**

Naam aspirant:

Ingeschreven: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

Opgemaakt: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

<b>UITVOERING Schietafstand</b>	<b>Vereiste minimum score</b>	<b>Behaalde Score*</b>	<b>Nog niet Behaald*</b>	<b>Aantal treffers</b>
10 meter	115 punten			
<b>VAARDIGHEDEN</b>	<b>Criteria Wat moet behaald worden</b>	<b>Voldoende*</b>	<b>Onvoldoende*</b>	<b>Opmerkingen</b>
Stand voeten	Voeten weerszijden schietlijn			
	Voeten op schouderbreedte			
	Voeten haaks op schietrichting			
	Voeten evenwijdig			
Veilig en goed nokken v. d. pijl	Boog wordt verticaal gehouden			
	Vingers drukken niet op pijlsteun			
	Pijl in juiste stand genokt (Indexveer wijst vanaf de boog)			
Houding lichaam (voor het uit- trekken en bij volle trek lengte)	Lichaam rechtop / verticaal			
	Evenwicht op twee voeten			
	Ruggengraat en schouders vormen een kruis			
Houding lichaam (ankerpositie)	Brengt de trekhand naar het gezicht (kin, lippen, wang en beweegt het gezicht niet naar de pees)			
Het op hoogte brengen (opheffen) van de boog	Met beide handen tegelijk			
	Brengt de handen omhoog en houdt de schouders laag			
	Handen zijn op dezelfde hoogte en op hoogte van neus of oog gebracht			
	Pijl parallel aan maaiveld richting roos			

KENNIS en/of TECHNIEK	Vereiste kennis / techniek	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Boogveiligheid	Pees wordt niet gelost zonder pijl			
	De boog wordt na het schieten in de wachtruimte bewaard			
Veiligheid bij het opleggen v. d. pijl	Pijl wordt pas genokt als iedereen op de schietlijn staat			
	Voeten weerszijden schietlijn			
Veiligheid bij het halen v. d. pijlen	Wordt oplettend en voorzichtig richting het doelpak gelopen			
	Wachten naast het doelpak en niet achter de pijlen			
	Pijlen worden voorzichtig en op juiste wijze uit het doelpak of het gras getrokken			
Gereed maken van de boog	Weet op welke wijze de werparmen aan / van het middenstuk gemonteerd c.q. gedemonteerd moeten worden			Vervalt bij gebruik van een eendelige boog
	Kan de boog zelfstandig opspannen			
Schiet instructies	Richt vanaf de schietlijn alleen op een vrij doel (niet op iemand anders of in de lucht)			
Veiligheid en gedrag op de schietlijn	Stoort (aanraken, praten) de andere schutters niet			
	Weet hoe te handelen als een pijl op de grond is gevallen			
Puntentelling	Weet welke waarde toegekend kunnen worden aan de treffers			
	Kan een scoreformulier invullen			
<b>TOTAAL</b>	30 x voldoende is noodzakelijk			** Akkoord _____ Niet akkoord _____

\* Noteer de scores of maak een aantekening als de vaardigheden, kennis en/of techniek voldoende (OK) of onvoldoende (NIET OK) zijn. In de onderste rij kan dan het eindscore genoteerd worden.

\*\* Alleen met het aankruisen van akkoord of niet akkoord kan worden volstaan.

**BEOORDELIINGSFORMULIER NIVEAU 3-b.**

Naam aspirant:

Ingeschreven: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

Opgemaakt: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

<b>UITVOERING Schietafstand</b>	<b>Vereiste minimum score</b>	<b>Behaalde Score*</b>	<b>Nog niet Behaald*</b>	<b>Aantal treffers</b>
10 meter	115 punten			
<b>VAARDIGHEDEN</b>	<b>Criteria Wat moet behaald worden</b>	<b>Voldoende*</b>	<b>Onvoldoende*</b>	<b>Opmerkingen</b>
Het op hoogte brengen (opheffen) van de boog	Met beide handen tegelijk			
	Brengt de handen omhoog en houdt de schouders laag			
	Handen zijn op dezelfde hoogte en op hoogte van neus of oog gebracht			
	Pijl parallel aan maaiveld richting roos			
<b>KENNIS en/of TECHNIEK</b>	<b>Vereiste kennis / techniek</b>	<b>Voldoende*</b>	<b>Onvoldoende*</b>	<b>Opmerkingen</b>
Puntentelling	Weet welke waarde toegekend kunnen worden aan de treffers			
	Kan een scoreformulier invullen			
TOTAAL	7 x voldoende is noodzakelijk			** Akkoord _____ Niet akkoord _____

\* Noteer de scores of maak een aantekening als de vaardigheden, kennis en/of techniek voldoende (OK) of onvoldoende (NIET OK) zijn. In de onderste rij kan dan het eindscore genoteerd worden.

\*\* Alleen met het aankruisen van akkoord of niet akkoord kan worden volstaan.

## BEOORDELIINGSFORMULIER NIVEAU 4.

Naam aspirant:

Ingeschreven: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

Opgemaakt: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score*	Nog niet Behaald*	Aantal treffers
14 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Het uitrekken van de boog	Met beide handen op gelijke hoogte (de pijl daarbij evenwijdig aan het grondvlak)			
	Trekt in lijn van de schietrichting			
Ankeren (wat gebeurt er als de pijl op volle treklengte is uitgetrokken?)	De pijlpunt is (nagenoeg) onbewegelijk (geen vermindering in treklengte) - of als de pijl op volle nog beter – de pijlpunt blijft naar achteren bewegen.			
	Gelijkblijvende afstand tussen pijl en boogschouder ( verticaal en horizontaal)			
Visuele aandacht	Kan zichzelf, bij het schieten, observeren in een spiegel			
KENNIS (3 onderwerpen)	Vereiste kennis / techniek	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Leer- en oefenmethodiek	Kan van 5 onderdelen van de boog/uitrusting de benaming opnoemen			
Veiligheid pijl en controle	Weet hoe een pijl het doel geraakt moet hebben en wat de gevolgen kunnen zijn			
	Kan op eenvoudige wijze controleren of een aluminium pijl recht is of een carbon pijl nog te vertrouwen is			
<b>TOTAAL</b>	9 x voldoende is noodzakelijk			** Akkoord _____ Niet akkoord _____

\* Noteer de scores of maak een aantekening als de vaardigheden, kennis en/of techniek voldoende (OK) of onvoldoende (NIET OK) zijn. In de onderste rij kan dan het eindscore genoteerd worden.

\*\* Alleen met het aankruisen van akkoord of niet akkoord kan worden volstaan.

## BEOORDELIINGSFORMULIER NIVEAU 5.

Naam aspirant:

Ingeschreven: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 200\_\_

Opgemaakt: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 200\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score*	Nog niet Behaald*	Aantal treffers
18 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Trekhand	De bovenkant van de hand is vlak (knokkels steken niet uit)			
	Drie vingers worden gebruikt om de pees vast te pakken			
	De hand wordt verticaal gehouden			
	Voortdurend een gelijke trekkracht			
Richten en referentiepunten	Blijven onveranderd			
	Zorgt er voor dat de pijl en trekhand redelijk in lijn liggen			
	Houdt de pees in lijn met het midden van de boog			
Affiniteit met de boog	Is in staat te schieten met de ogen gesloten			
KENNIS (3 onderwerpen)	Vereiste kennis / techniek	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Onderscheiden van boogtypen	Kan van 3 bogen een algemene beschrijving geven			
Reparatie pijlen	Kan een nok wisselen			
TOTAAL	11 x voldoende is noodzakelijk			** Akkoord _____ Niet akkoord _____

\* Noteer de scores of maak een aantekening als de vaardigheden, kennis en/of techniek voldoende (OK) of onvoldoende (NIET OK) zijn. In de onderste rij kan dan het eindscore genoteerd worden.

\*\* Alleen met het aankruisen van akkoord of niet akkoord kan worden volstaan.



## BEOORDELIINGSFORMULIER NIVEAU 6.

Naam aspirant:

Ingeschreven: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

Opgemaakt: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score*	Nog niet Behaald*	Aantal treffers
22 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Lossen	Hand beweegt langs de kaak of keel			
	De achterwaartse beweging wordt bewerkstelligd door het samentrekken van de spieren in de rug en schouder			
Booghand	Vaste hand en goed contact met de handgreep			
	Hand is ontspannen en maakt optimaal gebruik van de sling			
Boogarm	De elleboog wordt in de juiste houding gehouden			
	Staat stil na het lossen of beweegt lichaam iets naar voren door samentrekken van de spieren in de rug en schouder			
KENNIS (2 onderwerpen)	Vereiste kennis / techniek	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Kent de disciplines bij het boogschieten	Kan van 3 disciplines een algemene beschrijving geven			
Reparatie pijlen	Weet hoe een pijlpunt en veren gemonteerd kunnen worden			
TOTAAL	9 x voldoende is noodzakelijk			** Akkoord _____ Niet akkoord _____

\* Noteer de scores of maak een aantekening als de vaardigheden, kennis en/of techniek voldoende (OK) of onvoldoende (NIET OK) zijn. In de onderste rij kan dan het eindscore genoteerd worden.

\*\* Alleen met het aankruisen van akkoord of niet akkoord kan worden volstaan.

## BEOORDELIINGSFORMULIER NIVEAU 7.

Naam aspirant:

Ingeschreven: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

Opgemaakt: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/200\_\_

UITVOERING Schietafstand	Vereiste minimum score	Behaalde Score*	Nog niet Behaald*	Aantal treffers
26 meter	115 punten			
VAARDIGHEDEN	Criteria Wat moet behaald worden	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Vrije ruimte (speling) tussen de pees	Het testen van de speling kan probleemloos uitgevoerd worden			
Narichten	Het gezicht blijft onbewogen			
	Na het richten wordt niet bewogen			
Volgorde van handelingen	Herhaald de handelingen steeds in dezelfde volgorde			
	Schiet steeds binnen dezelfde tijd (ca. 10 seconden)			
KENNIS (2 onderwerpen)	Vereiste kennis / techniek	Voldoende*	Onvoldoende*	Opmerkingen
Puntentelling	Weet hoe de puntentelling uitgevoerd moet worden			
Instelling pijlligging	Weet waar de pijloplegger en de nokpunten aangebracht moeten worden			
TOTAAL	8 x voldoende is noodzakelijk			** Akkoord _____ Niet akkoord _____

\* Noteer de scores of maak een aantekening als de vaardigheden, kennis en/of techniek voldoende (OK) of onvoldoende (NIET OK) zijn. In de onderste rij kan dan het eindscore genoteerd worden.

\*\* Alleen met het aankruisen van akkoord of niet akkoord kan worden volstaan.

w