

BARE BOW

Bare bow is schieten met een kale boog. Dus alleen een boog met pees, nokpunt op de pees, een oplegger, een tumtum en een vingertab of handschoen om je vingers te beschermen.

De bare bow stijl wordt in Nederland gebruikt door b.v. het promotieteam om mensen kennis te laten maken met de handboog sport, deze methode wordt steeds meer toegepast in het leerproces bij beginnende schutters. In Zweden begint bijna iedereen met boogsport in de bare bow stijl. Iedere nieuwe schutter schiet een bepaalde tijd bare bow waarna men kan kiezen in welke stijl men verder wil gaan. Daarom zijn er in Zweden zoveel meer en goede bare bow schutters.

Die nog nooit pijl en boog in handen hebben gehad. Je trekt de boog uit en kijkt over de pijl naar het doel. Dit spreekt de mensen meer aan dan door een vizier te richten. Als je met het bare bow schieten verder gaat dan kom je allerlei problemen tegen en merk je dat het meer is dan de boog uittrekken en over de pijl kijken, vooral bij het schieten van verschillende afstanden. Je kunt namelijk niet gewoon even je vizier verstellen. Maar hier zijn verschillende andere methodes voor:

1. face walking
2. string walking
3. combinatie van face- en string walking
4. string walking met zogenaamd cap systeem

We zullen deze één voor één door nemen.

Face walking:

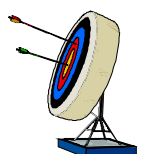
Je plaatst je hand steeds op een andere plaats tegen je gezicht. Dus hoe dichterbij het doel, hoe dichterbij het oog ankert. Hoe verder van het doel, hoe dichterbij de kin ankert.

Dit systeem wordt veel gebruikt bij het *long bow* schieten. Bij dit systeem moet je met veel gevoel schieten, want je moet de plaats waar je aankomt combineren met de afstand. Het verlangt heel veel inzicht en gevoel. Dit is moeilijk en vergt zeer veel oefenuren om hier goed mee om te gaan. Het wordt ook wel *instinctief* schieten genoemd. Ik spreek liever over *routine* schieten.

String walking:

Dit systeem wordt het meest toegepast. String walking wil zeggen dat je je vingers steeds op een andere plaats op de pees zet, maar dat je wel steeds op dezelfde plaats ankert. Je richt over de punt van de pijl op het doel.

Hoe dichterbij het doel, hoe lager je je vingers op de pees zet (de pijl komt dan dichterbij je oog). Hoe verder van het doel, hoe hoger je de vingers op de pees zet



(en hoe lager de pijl).

Op deze manier kan men dus verschillende afstanden goed gericht schieten met veel controle punten.

Bijvoorbeeld: je ankert steeds op dezelfde plaats tegen je jukbeen, en je duim gebruik je als steun onder je kaakbeen en tevens plaats je je wijsvinger tegen je mondhoek.

Dit is een goede combinatie om te ankeren, iets wat bij bare bow zéér belangrijk is.

Combinatie face- en string walking:

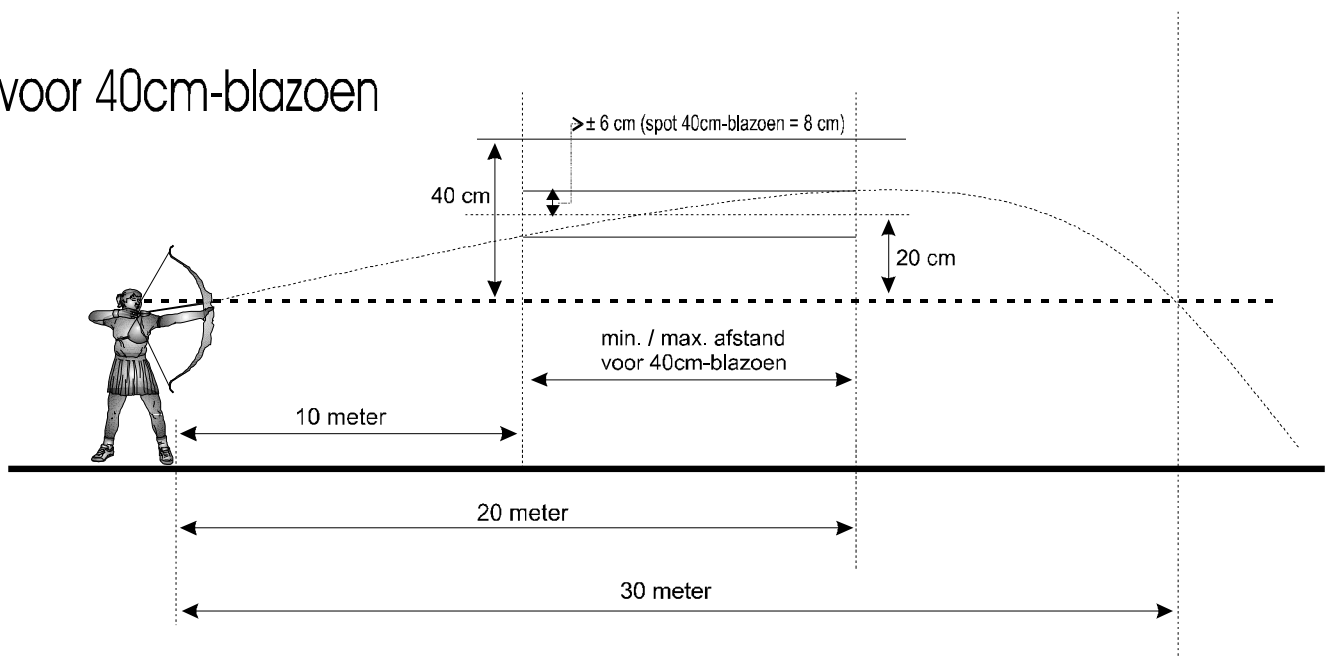
Je neemt 2 of 3 ankerpunten en je combineert dit met de stand van de vingers op de pees. Zo kun je veel afstanden bereiken.

Deze methode wordt gebruikt bij long bow. Deze bogen hebben over het algemeen minder werpkracht, zodat je meer mogelijkheden nodig hebt om verschillende afstanden te overbruggen.

String walking met het zogenaamde cap systeem:

Deze methode wordt steeds meer toegepast en is hetzelfde als string walking, maar veel eenvoudiger. Je neemt nu voor ieder blazen, dus voor het 20, 40, 60 of 80 cm blazen, een bepaalde plaats op de pees. Deze is verder dan de langste afstand die geschoten wordt op dit blazen. Je gebruikt nu het gedeelte waar de pijl nog in een rechte vlucht is en de dalende lijn nog niet is bereikt.

voor 40cm-blazen



Je kunt nu binnen een bepaalde afstand steeds hetzelfde blijven richten zonder dat het schatten van de afstand belangrijk wordt. Het is nu belangrijk waar je grenspunten liggen. Dit kun je alleen bepalen door het uit te proberen. Bijvoorbeeld bij een 40 cm blazoen plaats je je vingers op de stand van de 25 meter, je schiet de eerste pijl op de kortste afstand dus 10 meter. Richt nu op het midden van het blazoen, de pijl komt boven in de 1 van het blazoen terecht. De tweede pijl schiet je met dezelfde stand op de pees (25 meter) op de langste afstand voor een 40 cm blazoen de pijl komt nu lager op het blazoen terecht. Zoek nu uit hoeveel je moet tegensteken. Bij een hoge 1 of 2 moet je dus tegensteken op een lage 1 of 2. Door te richten op de lage 1 of 2 komt de pijl nu in de midden terecht. Het blazoen 20 cm, 40 cm, 60 cm of 80 cm bepalen de plaats waar je je vingers op de pees zet. Na het schieten van je eerste pijl kun je nog iets corrigeren als dit nodig is. Bij dit systeem heb je een vast ankerpunt. Je hebt maar 4 plaatsen op je pees. Dat is een stuk eenvoudiger, en je hoeft de afstanden niet meer te schatten. Je hebt nu minder punten waar je op moet letten en je kunt meer aandacht besteden aan je techniek, zoals spanning vast houden, iets wat bij bare bow een van de belangrijkste punten is.

Het schieten met deze methode:

anker goed, vast en stevig.

Goed op spanning naar achteren. Als je lost moet je wel opletten dat de pees je neus niet raakt; dit is zeer pijnlijk. (Als dit meer gebeurt kun je je neus flink kapot schieten, tot bloedens toe.) Je hoofd in de goede positie brengen voor het uittrekken en het zo laten (je hoofd dus niet naar de pees brengen). Dit is beter voor je schiettechniek en bespaart de neus. Dit laatste is zeer belangrijk, want pijn veroorzaakt een reactie die veel invloed kan hebben op het schot hierna. Bij het lossen moet je niet proberen door te lossen naar achteren, maar zo natuurlijk mogelijk bewegen. De booghand is nu ook gevoeliger in het schot. De boog beweegt en springt veel meer in de hand, waardoor een minimale beweging meteen over wordt genomen door de boog. Booghand moet goed ontspannen zijn en op het juiste drukpunt liggen. Drukpunt is belangrijk, anders springt de boog alle kanten op en het narichten wordt moeilijk.

Materialen:

Boog:

Alle bogen die gebruikt worden bij het boogschieten 'Recurve Devison' zijn toegestaan. Dus een middenstuk van zowel aluminium, magnesium of carbon (no shoot through type) mag, met een plastic of houten grip, en twee latten aan beide zijden aan de top verbonden met een pees.

Het aanbrenge van gewichten op de boog is toegestaan. Deze moeten echter wel



direct op de boog zijn gemonteerd, zonder absorberende middelen, zoals rubber, veren e.d.

De boog moet in ontspannen toestand door een ring kunnen van 12.2 cm met een tolerantie van 0.5 mm. Dus een maximum van 12.7 cm. Bogen als axes en eurotec kunnen niet door deze ring van 12.2 cm en mogen dus niet gebruikt worden bij officiële bare bow wedstrijden. De boog mag gespoten zijn in verschillende kleuren, bv. In camouflagestijl. Er mogen geen merktekens of gelamineerde stukken op de voorkant van het venster aangebracht zijn. Stabilisatoren en Torgue flightcompensators zijn niet toegestaan. Dus geen knoppen in de daarvoor bestemde bussen.

Limb savers en lichtgewicht peesmateriaal aan de boog 'als windindicator' zijn wel toegestaan.¹

Pees:

Alle soorten en kleuren zijn toegestaan, voorzien van een midden-serving. Hier mogen geen merktekens in aangebracht worden. Het einde of het begin van de serving mag niet op gelijke hoogte zijn met de ogen. Een nokpunt van verschillende makelij bv. Beiter, Ambo of zelfgemaakt is wel toegestaan.

Oplegger & Button:

Elke verstelbare button is toegestaan. Het drukpunt (button) mag niet verder dan 40 mm. Achter het drukpunt van de grip (pivot point) liggen.

Soorten opleggers zijn o.a. Regi Rest, Champion, Cartel, Hoyt Superrest, Cavalier 300, Cavalier free flyte, Folding Flipperrest II, Spigarelli magnetic rest en de Carbofast "s" rest.

Bij sommige opleggers is er echter een probleem, het metalen staafje waar de pijl op ligt mag niet dikker zijn dan 1.5 mm en ± 3 cm lang zijn. Voldoen ze niet aan dit gegeven dan kan het zijn dat je voordeel hebt op de 50 meter maar dat je de 5 en 10 meter dus danig laag op de pees moet pakken dat scoren bijna niet meer mogelijk is. De pijl spring dan als het ware van de oplegger weg.

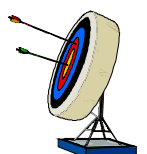
Pijl:

Je kunt met alle soorten pijlen bare bowen, maar je moet er alleen vanuit gaan dat je op wedstrijden de 50 meter goed gericht moet kunnen schieten. Met een aluminium pijl moet je, als je ± 28 inch trekt, minstens met een 45 pound boog schieten.

Met een ACC moet je ± 42 pound en met een ACE ± 35 pound schieten. De Red Line en de ICS van Beman liggen zeer gunstig met een boog van 35 pound.

Een ACE is minder gevoelig voor wind en regen. ACC is het minst kwetsbaar van alle drie en toch nog behoorlijk snel, maar nogal wat zwaarder dan de ACE.

Dit staat beschreven in boek 4 Fita Constitution and Rules art. 9.3.3.1 voor limb savers experts materiaal zie art. 9.3.3.7


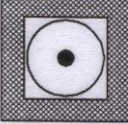
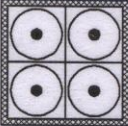
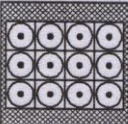


Tab:

Om te kunnen ankeren tegen je gezicht moet je een vlakke tab hebben. Om te weten waar je je vingers op de pees moet zetten, stik je de leertjes aan elkaar vast met een stiknaad van ± 3mm. Een stik komt ongeveer overeen met 5 meter.

Je plaatst de tab op de pees tegen de onderkant van de pijl. De duimnagel zet je tegen de pees, bij de stiknaad op de tab, die bij de afstand hoort. Schuif de tab omlaag, bovenkant gelijk met duimnagel, vingers op de pees en schieten. Vrij nieuw is het gebruik van een tab met een verhoging. Je kunt dit opvullen met wat je zelf nodig vindt. Je ankerpunt komt nu lager terwijl je evengoed tegen je jukbeen ankert. Als je deze methode goed uitvoert, heb je een nauwkeurige richtmethode, die veel treffers en nog veel meer voldoening kan opleveren.

Bare bow is niet alleen boogsport maar ook een stukje nostalgie en zeer dicht bij het natuurlijke. Een prachtige discipline in de boogsport, vooral bij het veld schieten.

J.M. KOONINGS BOOGSPORT		BARE BOW blauw	
		BEKEND	ONBEKEND
80cm		50	45
		45	/
		40	30
60cm		40	30
		35	/
		30	15
40cm		25	20
		20	/
		15	10
20cm		15	10
		10	/
		5	5

