

Boogschieten - camping Oase Praha

Basic beschrijving van de schiettechniek



Veiligheidsregels:

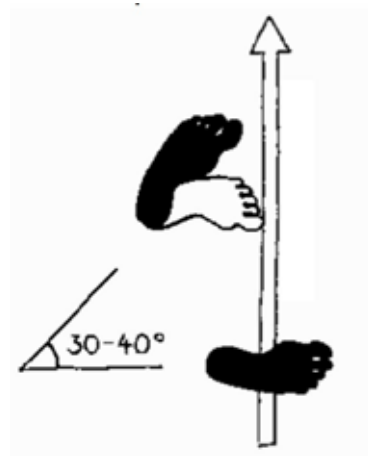
Maak eerst de armbeschermer vast, zodat de boogpees van de boog u niet verwondt en breng op de middelvinger van uw andere hand een vingerbeschermmer aan.

Zet de eerste pijl altijd pas op de boog vast als u het commando krijgt, zodat zich niemand in de ruimte bij het blazen bevindt. Wacht na het afschieten van de pijl tot alle anderen geschoten hebben. Op commando van de instructeur loopt iedereen gelijktijdig naar het blazen. Richt de boog in principe alleen in de richting van het blazen! Richt de boog nooit naar de zijkant of naar boven.

Schiet de boog nooit af zonder pijl !

Houding

Ga zijwaarts richting blazen staan, loodrecht op de as van de boog. De houding moet stevig en stabiel zijn. Verdeel het gewicht over beide benen, zo wordt uw lichaam stabiel.



Vasthouden van de boog

Pak met de voorste hand de boog vast, zodat de pols er alleen op leunt. Oefen geen kracht op de boog uit.

Plaatsen van de pijl

Plaats de pijl op de boogpees (u moet horen hoe hij vastklikt) en daarna het voorste deel van de pijl op de basis.

Plaats de pijl altijd met de pijlvleugeltjes van **dezelfde kleur in de richting van de boog!**

Pak de boogpees vast met de middelste **3 vingers**, een stukje onder de pijl.

Duim en pink worden in de handpalm verborgen.

De pols is vrij.



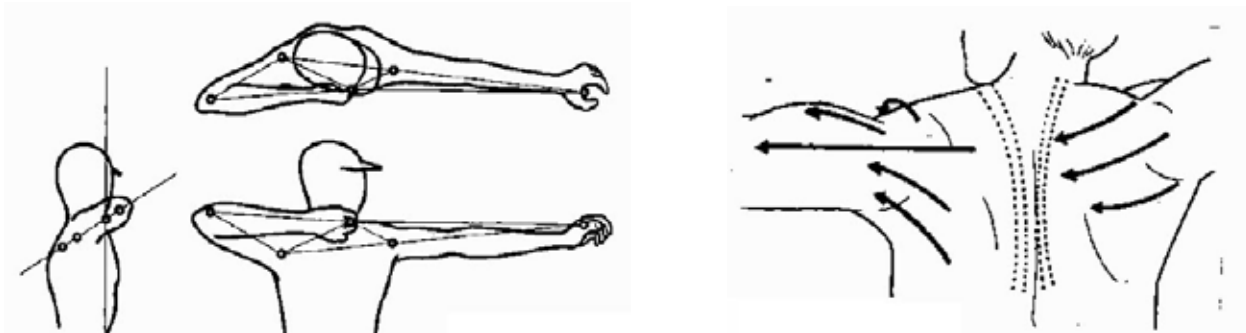
Schiettechniek

Druk de schouders naar beneden. De voorste arm is gestrekt en stabiel (ook in de schouder). De elleboog van de voorarm moet naar beneden gericht zijn. De elleboog en de hele arm moet zodanig gebogen zijn, dat de boogpees in de lijn van het schot niet belemmerd wordt.



We richten vanaf het begin op het doel – u moet over de boogpees steeds de punt van de pijl op het midden van het blazoen richten. Alleen de punt van de pijl is interessant voor u! Vervolgens moet u de beweging van de achterste arm geleiden en de boog aanspannen.

Span de boogpees **niet** aan met de biceps maar met de rugspieren, zodanig dat aan het eind van de beweging de schouderbladen zijn samengetrokken. Met de schouder- en schuine rugspieren boven de triceps trekt u de elleboog en onderarm schuin naar achteren.



De zijkant van de hand streelt het jukbeen, wees niet bang om de hand ertegenaan te trekken. De achterste elleboog is schuin achter de schouder naar de grond gericht. Zodra de boogpees het puntje van de neus raakt, drukt u er licht op en spant u de boogpees. De elleboog gaat verder totdat de vingers bij het oor uitkomen.



Het schot is dus slechts onderdeel van **een volledige vloeiende beweging**.

De arm die de boog aanspannt, blijft ook **na het schot nog steeds ca. 2 sec. in dezelfde positie**, totdat de pijl het doel bereikt.

Loop na het schot steeds opnieuw in gedachten na of u alle bewegingen optimaal heeft uitgevoerd.