

# wedstrijden en training

*Inclusief materiaal en voeding*



# Agenda

- Indeling leeftijd klasse
- Competitie wedstrijden
- Materiaal
- Voeding en handboogsport
- Training

# Indeling aspiranten en cadetten en junioren

- Alle schutters van het geboortejaar 2004 en later zijn **aspirant.**
- Alle schutters van het geboortejaar 2003 en eerder zijn **cadetten.**
- Alle schutters van het geboortejaar 1999 en eerder zijn **junior**
- Junioren schieten onder de voorwaarden als de cadetten



# **Aspiranten 11 en 12 jaar**

**Chris Verstegen**

**Ayken Ketelaars**

**Maud Hommeles**

**Jens van Osterom**

**Anastasia Matyek**

**Vince van Nuland**

# **Cadetten**

**Dirk Bekkers**

**Gijs Bekkers**

**Gabriëlla van Erp**

**Koen Langens**

**Tim Boeijen**

**Martin van den Hogen**

**Marvin van lith**

**Sanne Heijmans**

# **Junioren**

**Richard van Lith**

**Raoul de Wit**

**Laura Bast**

**Timo Martens**

**Justin Maas**

**Shania Janssen**

Het is **ROOD**

daarna **GROEN**

en ten slotte **ORANJE**







← ROOD je kan naar de lijn maar nog niet schieten

GROEN nu mag je schieten →



ORANJE/GEEL let op je hebt niet veel tijd meer →



# 18 meter competitie wedstrijden

- De 18 meter competitie wordt verschoten met 3pijl systeem en met tijd registratie dat wil zeggen 2 minuten voor 3 pijlen.
- Je hebt 10 seconden om naar de meet te gaan ( rood)
- Je krijgt nu 120 seconden om te schieten 90 seconden groen en 30 seconden oranje/geel
- De aspiranten schieten op een 60cm blazoen
- Cadetten klasse 1&2 en junioren schieten op een 40 cm blazoen



# 25 Meter 1 Pijl competitie

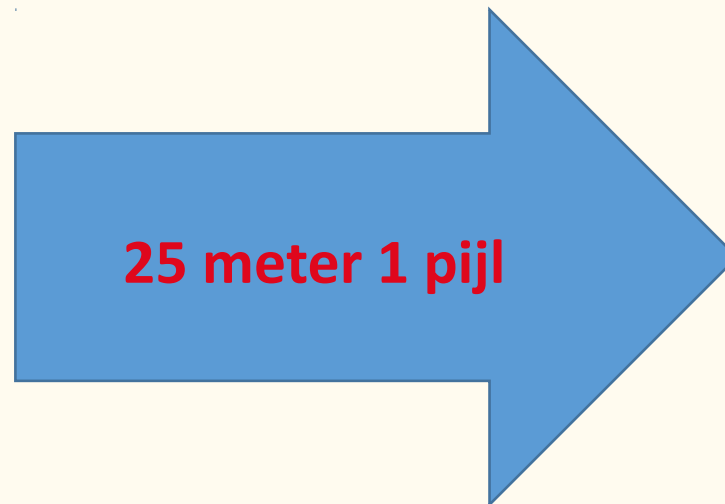
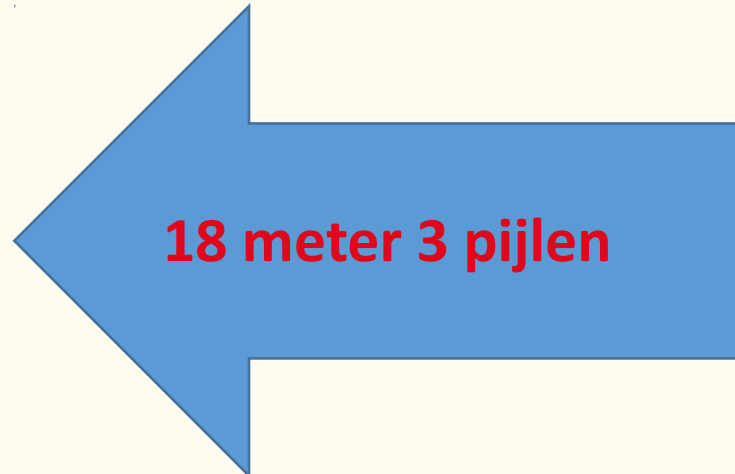
- Iedereen schiet op een 60 cm blazoen
- Cadetten en junioren op 25 meter
- Aspiranten op 18 meter
- Je krijgt hier 45 seconden om 1 pijl te schieten
- 30 seconden groen en 15 seconden oranje/ geel


# algemene wedstrijd regels voor het noteren van de score

- Bij een schrijf fout roep je de scheidsrechter of wedstrijdleider , deze zal dit dan corrigeren met een rode pen en paraaf.
- Om een pijl te beoordelen roep je de scheidsrechter of wedstrijdleider zonder het blazen of pijl aan te raken.
- Er word dubbel geschreven , en door schutters van 2 verschillende verenigingen

# Score briefjes

	Afstand	Baan	Rec. / Comp	
	Datum		H	D
	Plaats		J	Vet
Naam				
Nr.		Nat.		
Club.		Nr.		
Plaats	Subtotaal	Hits	10	x
3				
6				
9				
12				
15				
18				
21				
24				
27				
30				
33				
36				
	Totaal			
Handtekening Schutter				
Handtekening Controleur				
				



	Vereniging:	
	Plaats:	
Soort wedstrijd :		
Datum :		
Naam :		
Bondnr. :	Ver. nr. :	
Klasse :	Schijf :	
Pr.		
5		
10		
15		
20		
25		
	Totaal	
Handtekening deelnemer:		
Handtekening controleur:		
<a href="http://www.handboog-vandorst.nl">www.handboog-vandorst.nl</a>		

# Materiaal pech aan de lijn

- Je pijlsteun ,nok punt , nok of iets dergelijks kapot ?
- **Loop nooit van de lijn**
- Je steekt je hand op tot de scheidsrechter of wedstrijdleider bij je is.
- **Ga niet roepen**
- Je verteld hem/haar wat er aan de hand is
- **Leg uit wat er aan de hand is en dat we het gaan maken**
- Je krijgt 15 minuten om het te herstellen
- **Hier in kan je een reparatie aan je boog makkelijk doen**
- Je mag je pijlen na schieten die je gemist hebt tijdens de reparatie .

# Rayon en Nederlands kampioenschap

- Voor de aspiranten geldt dat dit geschiet op vrije inschrijving RK en NK staan hier los van elkaar
- Voor de cadetten en junioren geldt dat er minimaal 6 van de 7 wedstrijden tijdens de competitie geschoten moeten zijn dit is voor de 18 meter en 25 meter om deel te kunnen nemen aan het RK.
- Voor de cadetten en junioren geldt dat ze zich alleen voor het NK kunnen selecteren via het RK.





Wat  
Missen  
we  
Hier ?





**Kijk nog eens**



Wat  
Missen  
we  
Hier ?



# Sportkleding , veiligheid & regels

- Voor de wedstrijden en trainingen dragen we het club shirt en een **trainingsbroek/sportbroek** ( op een RK&NK ) is dit verplicht
- Dragen we gesloten schoenen, géén slippers of sandalen.
- Lopen we rustig naar het doel , niet rennen.
- Kijken we waar de pijlen zitten vanaf een veilige afstand
- Trekken we de pijlen **ná** dat ze geschreven zijn , **niet alleen je eigen pijlen maar ook die van je mede schutter**
- Na iedere serie tellen we de score op en vergelijken dat met de 2<sup>e</sup> schrijver

# Overige wedstrijden

- Ieder jaar na de competities zijn er diverse wedstrijden voor de jeugd die zijn op vrije inschrijving en dit word door mij tijdig aangegeven en geregeld ( de inschrijving hiervoor )
- Er is/zijn ook wedstrijd(en) die voort komen uit de competitie zoals bijvoorbeeld de rayon uitwisseling indoor , de selectie hiervoor krijg ik van Johan Vissers.
- Opgave is altijd vrijblijvend , **maar geef je jezelf op zorg dan ook dat je er bent !**

# Korte pauze



# Het Materiaal

The background image is a blurred photograph of a construction site. It shows a complex network of metal scaffolding and structural beams. In the foreground, there's a green safety net or fence. Several workers in blue uniforms and white hard hats are visible, though they are out of focus. The overall scene is busy and industrial.

# **Materiaal voor de wedstrijden**

Wat heb je nodig :

Je boog minimaal **4 pijlen** ( als je reserve materiaal hebt veren en nokken) anders **6 pijlen** .

Een **standaard** en tab , armbeschermer en eventueel een pijlentas ( 18meter 3pijlen) als je die hebt .





# Controle van het materiaal



Het is verstandig de boog voor de competitie na te laten kijken .

Dit kan bij een handboogwinkel gebeuren .

Je mag ook altijd de boog door mij laten controleren , is het nodig dan verwijs ik je naar de handboogwinkel voor de benodigde spullen .



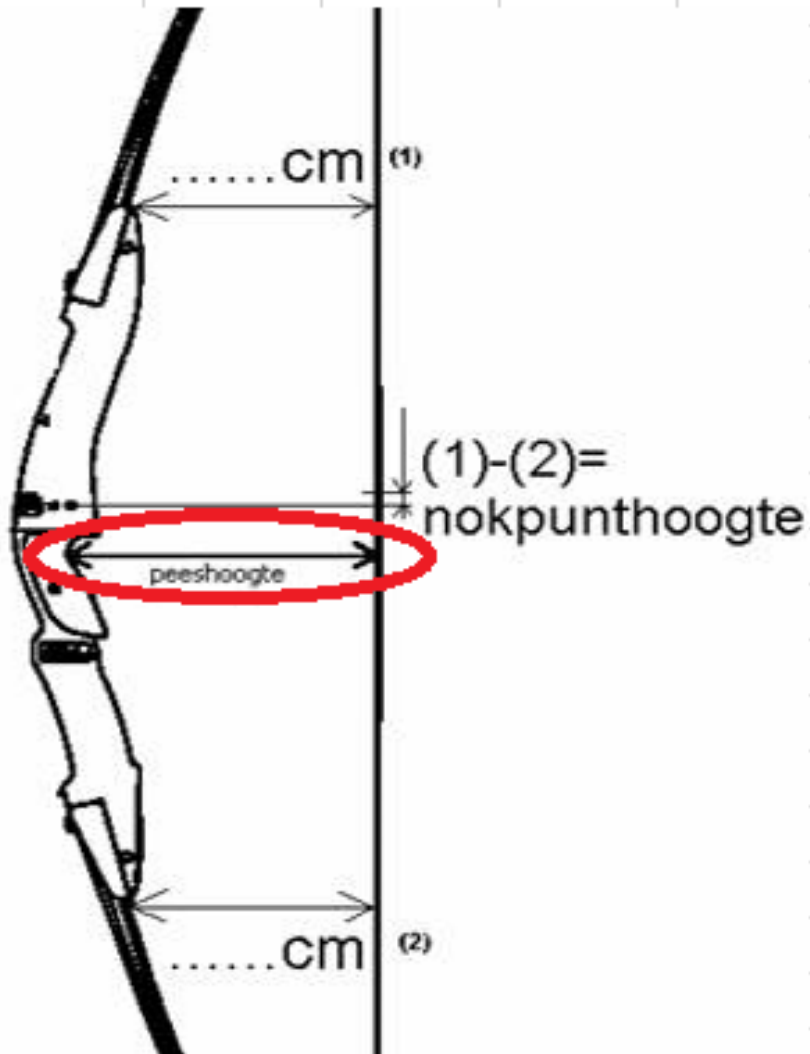


Dit is de enige veilige manier om een boog op te spannen



Is door dit te doen  
met een spankoort

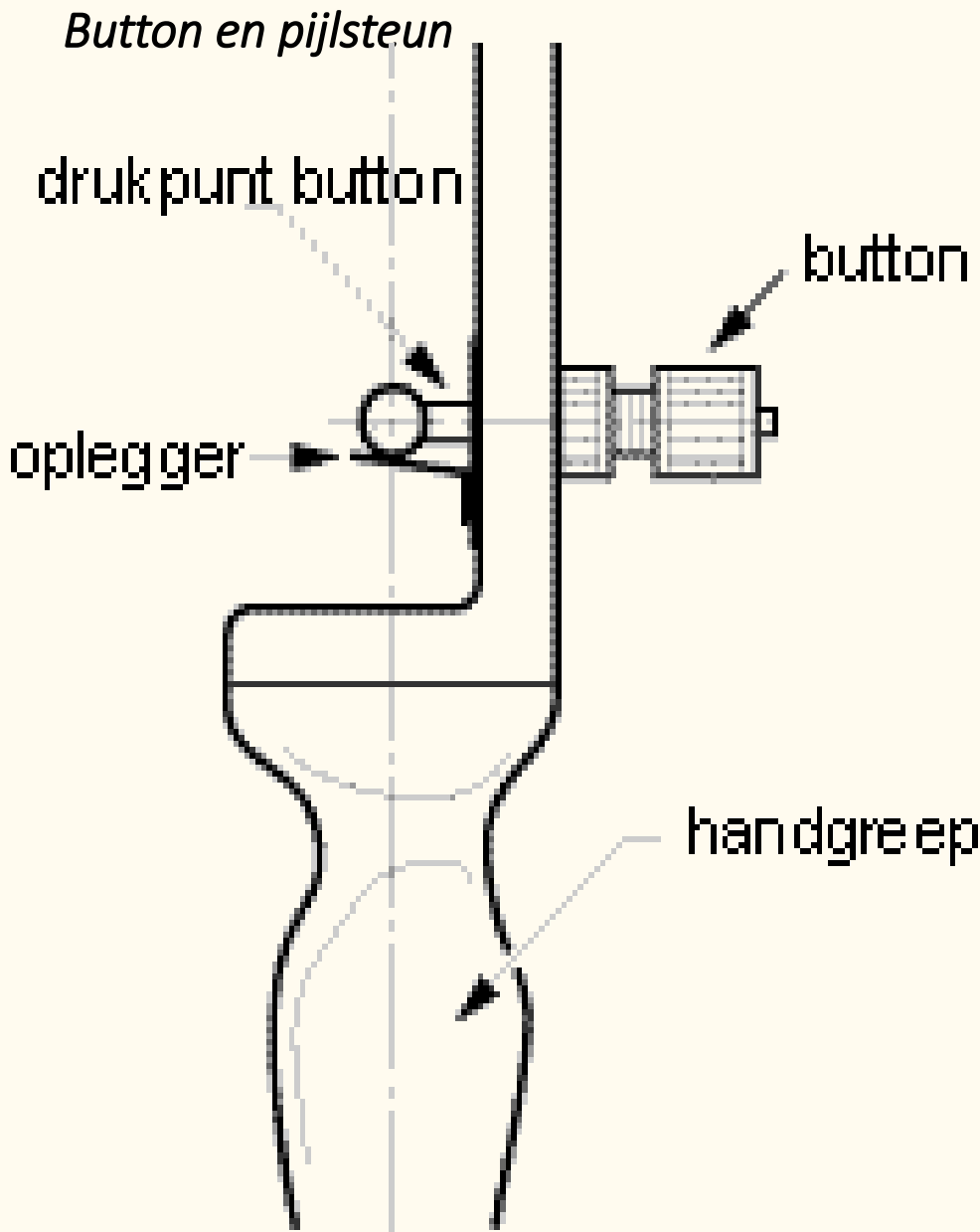
# Hoe belangrijk is de peeshoogte?



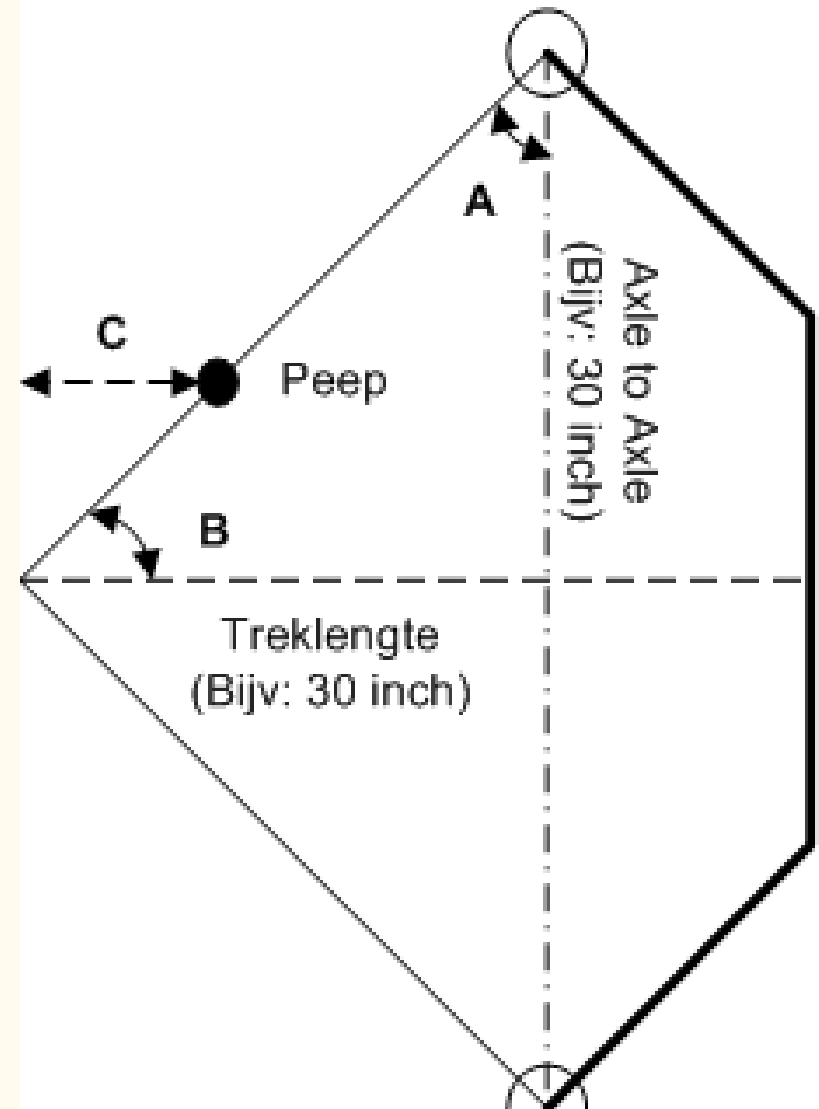
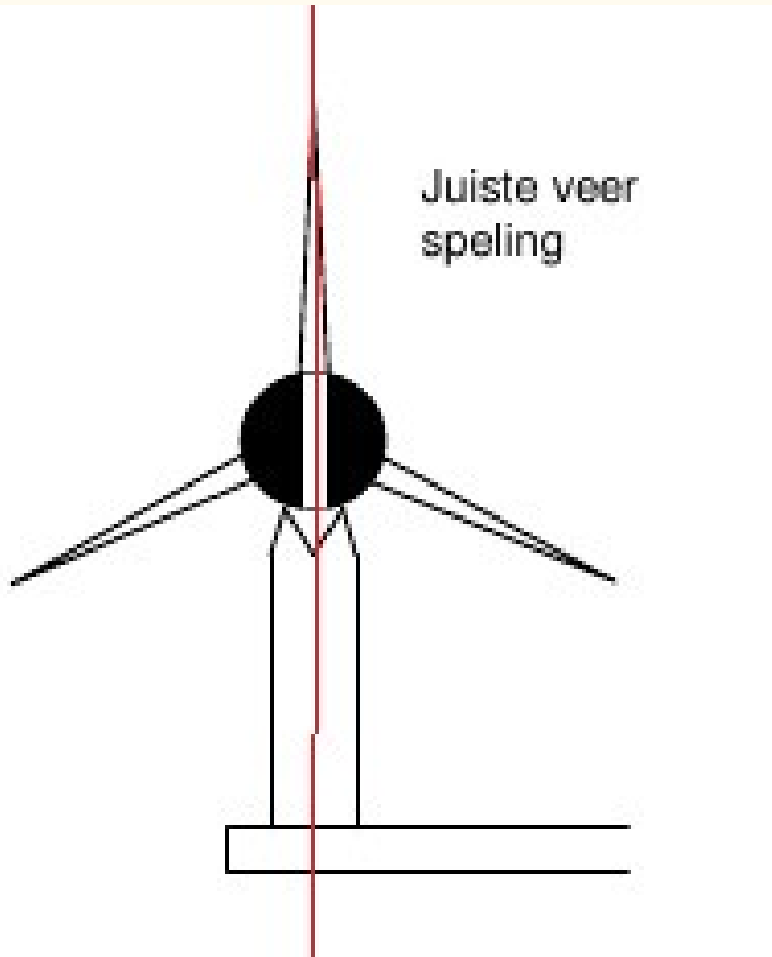
peeshoogte	minimaal	maximaal		
62"	18,5	20		
64"	19,5	21		
66"	20,5	21,5		
68"	22	23		
70"	23	24		
72"	24	25		
hoyt formula bogen		25" en 27" middenstuk		
			minimaal	maximaal
64"	18,4	20,3		
66"	19,1	20,3	19,1	20,3
68"	19,7	21	20,3	22,9
70"	20,3	22,3	20,3	22,3
72"			20,3	22,9



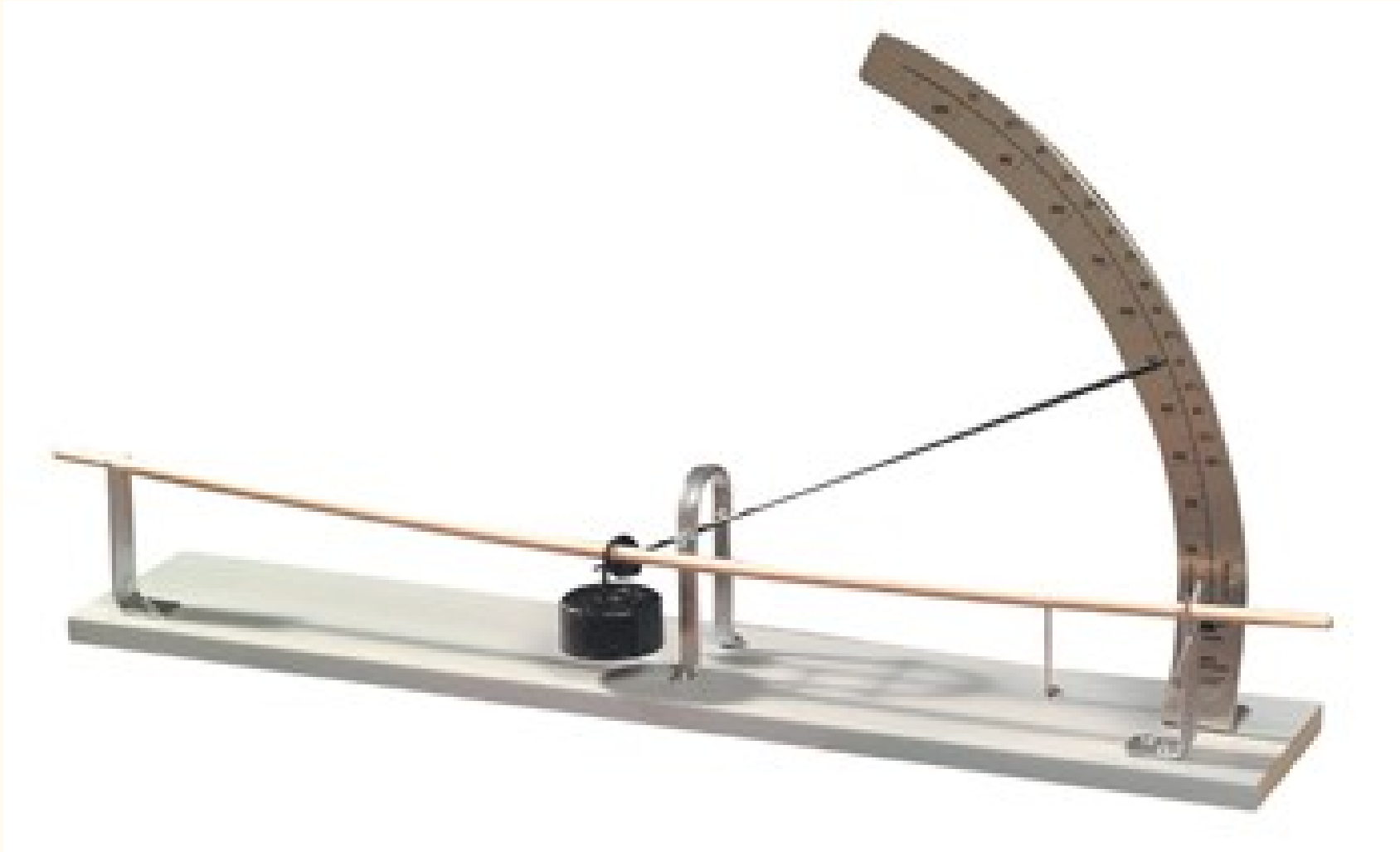
**HOYT**



# Waarom is het bij een compound anders ?



Welke maat pijlen en hoe werkt dat ?



# Welke pijl ?



COMPOUND BOW - Release Aid Calculated Peak Bow Weight - Lbs.		BEMAN ARROW SIZE SELECTION CHART											RECURVE BOW Weight - Lbs. Finger Release								
Medium Cam	Single or Hard Cam	22.5 23"	23.5 24"	24.5 25"	25.5 26"	26.5 27"	27.5 28"	28.5 29"	29.5 30"	30.5 31"	31.5 32"	32.5 33"									
27-31	22-26	A	A	B	C	D	D	E	F	G	H	I	22-26								
32-36	27-31	A	B	C	D	D	E	F	G	H	I	J	27-31								
37-41	32-36	B	C	D	D	E	F	G	H	I	J	J	32-36								
42-46	37-41	C	D	D	E	F	G	H	I	J	J	K	37-41								
47-51	42-46	D	D	E	F	G	H	I	J	J	K	L	42-46								
52-56	47-51	D	E	F	G	H	I	J	J	K	L	M	47-51								
57-61	52-56	E	F	G	H	I	J	J	K	L	M	N	52-56								
62-66	57-61	F	G	H	I	J	J	K	L	M	N	N	57-61								
67-72	62-66	G	H	I	J	J	K	L	M	N	N	N	62-66								
73-78	67-72	H	I	J	J	K	L	M	N	N	N		67-72								
79-84	73-78	I	J	J	K	L	M	N	N	N			73-78								
85-90	79-84	J	J	K	L	M	N	N	N				79-84								
91-96	85-90	J	K	L	M	N	N	N					85-90								
Group A					Group B					Group C					Group D						
Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"		
1000	1.000	Flash	5.6	162	900	0.900	Flash	6.4	186	750	0.750	Flash	6.2	180	750	0.750	Flash	6.2	180		
1000	1.000	Energy	5.7	165	900	0.900	Energy	5.8	169	780	0.780	Energy	6.3	183	690	0.690	Energy	6.3	182		
Group E					Group F					Group G					Group H						
Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"		
630	0.630	Flash	7.0	202	630	0.630	Flash	7.0	202	570	0.570	Flash	7.2	209	520	0.520	Energy	7.1	206		
600	0.600	Energy	6.9	201	570	0.570	Flash	7.2	209	520	0.520	Flash	7.1	206	460	0.460	Energy	7.3	212		
					600	0.600	Energy	6.9	201	530	0.530	Hunter	7.4	216	490	0.490	Hunter	8.4	242		
										500	0.500	Hawk	7.1	206	470	0.470	Hunter	8.3	241		
										580	0.500	ICSH/V	7.3	211	500	0.500	Hawk	7.1	206		
										500	0.500	CAMO	8.0	233	500	0.500	ICSH/V	7.3	211		
															500	0.500	CAMO	8.0	233		
															460	0.460	Matrix	8.8	255		
Group I					Group J					Group K					Group L						
Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"		
460	0.460	Energy	7.3	212	460	0.460	Energy	7.3	212	410	0.410	Energy	7.6	220	360	0.360	Energy	8.3	241		
490	0.490	Hunter	8.4	242	410	0.410	Energy	7.6	220	380	0.380	Hunter	9.1	264	360	0.360	Hunter	9.3	268		
470	0.470	Hunter	8.3	241	400	0.400	Hunter	8.6	249	400	0.400	Hawk	8.1	235	340	0.340	Hawk	8.8	255		
500	0.500	Hawk	7.1	206	400	0.400	Hawk	8.1	235	400	0.400	ICSH/V	8.4	244	340	0.340	ICSH/V	9.3	270		
500	0.500	ICSH/V	7.3	211	400	0.400	ICSH/V	8.4	244	400	0.400	CAMO	9.1	264	340	0.340	CAMO	10.0	290		
500	0.500	CAMO	8.0	233	400	0.400	CAMO	9.1	264	400	0.400	Matrix	9.5	276	340	0.340	Matrix	10.4	301		
460	0.460	Matrix	8.8	255	400	0.400	Matrix	9.5	276												
Group M					Group N					Legend											
Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"	Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Weight @ 29"		
360	0.360	Energy	8.3	241	300	0.300	ICSH/V	9.5	274	Size	Indicates suggested shaft size.					Energy	ICS Energy				
330	0.330	Hunter	9.4	273	300	0.300	CAMO	10.1	294	Spine	Spine of arrow size shown (static).					Hunter	Carbon Hunter				
340	0.340	Hawk	8.8	255	300	0.300	Matrix	11.0	318	Model	Designates arrow model.					Hawk	ICS Hawk				
340	0.340	ICSH/V	9.3	270						Weight	Listed in grains per inch.					ICSH/V	ICS Hunter and Venture				
340	0.340	CAMO	10.0	290											CAMO	ICS Camo Hunter, Trilark and Classic					
340	0.340	Matrix	10.4	301											Matrix	CarbonMetal Matrix					



Een goed begin is het .....



# Wedstrijd voorbereiding

- Zorg dat je zeker een dag van te voren je materiaal controleert
- Zorg dat je de juiste kleding draagt op de wedstrijddag
- Bij een RK-BK of NK je het bondspasje bij hebt



**Voeding**

**en**

**handboogschieten**

**Hoe zit dat ?**

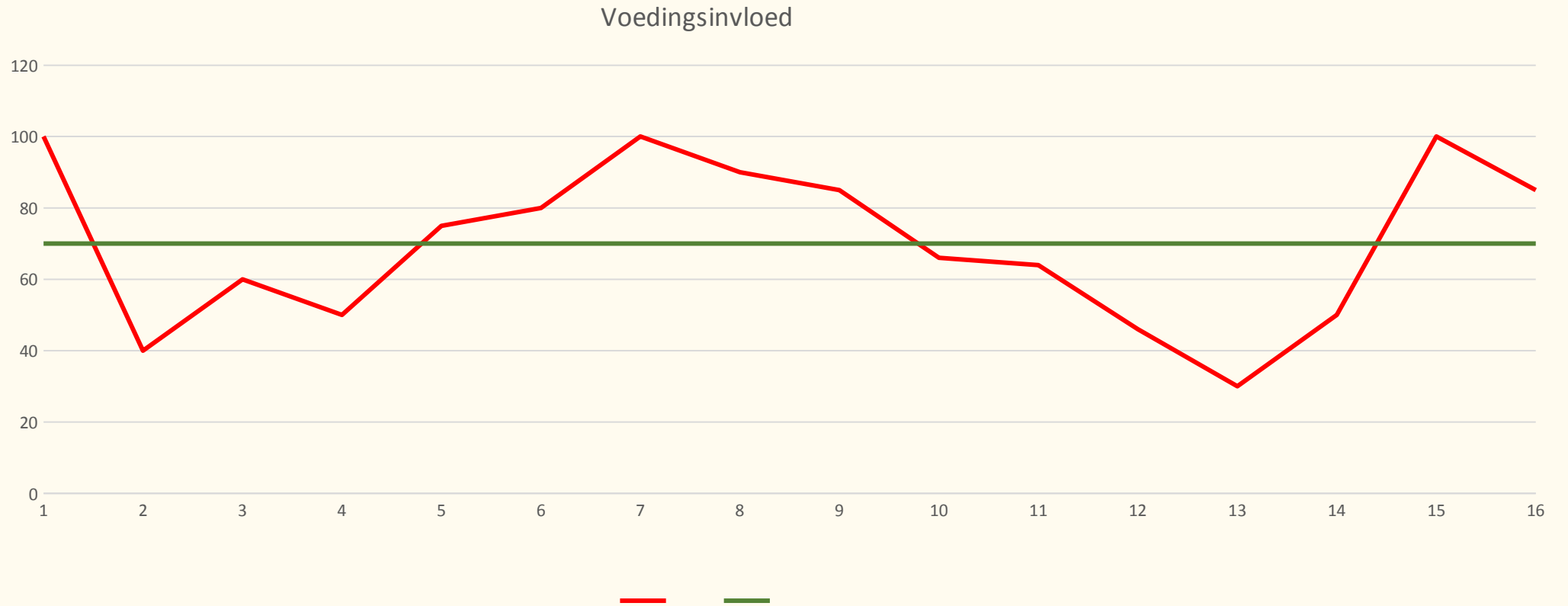
# **Wie weet wat je nodig hebt aan voeding ?**

- **voor een competitie wedstrijd?**
- **Voor een kampioenschap ?**
- **Indoor wedstrijd 18 meter 60 pijlen ?**
- **Een fita/low lands shoot out ( outdoor wedstrijden )?**

# Snelle en trage/langzame koolhydraten

- Snelle koolhydraten zorgen voor een snelle stijging van de suikerspiegel ,maar zal ook weer snel dalen ,
- Trage koolhydraten zijn complexer en kosten het lichaam meer moeite ,maar zorgt er voor dat het lichaam minder insuline moet aanmaken ,
- Deze bron van energie is “krachtiger” als hij continu gevoeg word ,zal er ook geen zwakte ontstaan .
- Zorg er voor dat het lichaam niet verzadigd raakt van voeding , het lichaam gaat dan in de “rust” stand en is niet meer instaat tot prestatie
- Let wel dit kan het verschil maken tussen de eerste en laatste pijlen van een wedstrijd

# Voeding invloed op prestatie en concentratie



# Dit is dus niet goed





# Dit is een betere opti

mijn...e.nl



# Kort samen gevat

- Geen suikers in drank of eten snoep koek of fruit of vette hap
- Geen koolzuurhoudende drank.
- Water , neem een flesje water maar niet te veel , om er voor te zorgen dat het lichaam het water beter “gebruikt” neem daar dan Aquarius bij **MAAR NIET ALLEEN AQUARIUS.**
- Neem een time out of liga evergreen naturel koek 1 per wedstrijd.
- Maar begin de dag van de wedstrijd met een ontbijt .



**BOOGSCHIETEN**  
voor & na

ongeveer 6 minuten  
loop even warm voordat je aan het rekken begint

The diagram illustrates 16 numbered stretching exercises for archery. Each exercise includes a brief description and duration:

- 1: 10-15 seconden ieder been
- 2: 10-15 seconden
- 3: 10 seconden iedere arm 2 keer
- 4: 15-20 seconden
- 5: 10 seconden
- 6: 10 seconden
- 7: 10 seconden
- 8: 10 seconden
- 9: 10 seconden iedere arm
- 10: 10 seconden iedere kant
- 11: 10 seconden iedere kant
- 12: 10 seconden
- 13: 5 seconden 3 keer
- 14: 5 seconden iedere kant 2 keer
- 15: 5 seconden
- 16: 10-15 seconden

Krap in de tijd?  
Kies dan de volgende mini-routine:  
1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 16  
ongeveer 3 minuten

NH NEDERLANDSE HANDBOOGSCHIED



Sticker Magnaat.nl

# Nog even dit .....







# Trainingen

- Trainingen (en wedstrijden) beginnen met een warming up
- Tijdens de training (en wedstrijden) zijn telefoons niet nodig laat ze desnoods thuis.
- Je hebt **respect** voor mede schutters , en je materiaal dus niet gooien met tabs of andere spullen .
- Training aspiranten begint om 18:30 uur aanwezig 18:15 uur
- Training cadetten en junioren begint om 19:30 uur aanwezig 19:15 uur
- Als de training begint is de boog opgebouwd en is de warming up gedaan , zodat je bij aanvang training direct kan schieten .
- De trainingen zijn maar 1 uur en dat hebben we hard nodig

# Algemene afspraken

- Voor de ouders foto's maken mag , zonder flits en zonder andere schutters te hinderen
- Word er geen alcohol gedronken door de schutters tijdens de wedstrijd en training
- Word er aan de schietlijn niet gepraat , dit is hinderlijk voor andere
- Wachten we achter de wachtlijn tot er gezegd word dat je naar de schietlijn mag
- Op de wedstrijden word de boog pas afgespannen als iedereen zijn wedstrijd er op heeft zitten

# Wedstrijden op de zondag ochtend

- De tijd vermeld als vertrektijd is ook echt de vertrektijd !
- Zorg dat je zoon of dochter de boog bij heeft .
- Als je niet kan rijden zorg dat je vooraf overlegt met een andere ouder of jou zoon of dochter kan mee rijden .
- De wedstrijden staan op de kalender van onze site [www.hbs-og.nl](http://www.hbs-og.nl) , op het bord bij de bar ,je krijgt een print met de wedstrijden en tot slot een mailtje een paar dagen voor de wedstrijd ,
- Afmelden voor de competitie bij mij (Robert) .
- Overige wedstrijden bij mij (Robert) dan kan ik dit tijdig regelen bij de organiserende vereniging.
- Dit kan door te mailen ,sms'en , appen en bellen



*Zijn  
er  
nog  
Vragen ?*

