

Nederlandse Handboog Bond  
Schiettechniek  
**BasisSchot**

# DROOGOEFENEN

**De doelstellingen:**

- aanleren om de balans te bewaren;
- aanleren van de juiste positie van de lichaamsdelen;
- aanleren van de ademhaling bij het schieten

**Begrippen:** boogarm, trekarm (schrijfarm), trekschouderblad, trekelleboog, haakvingers

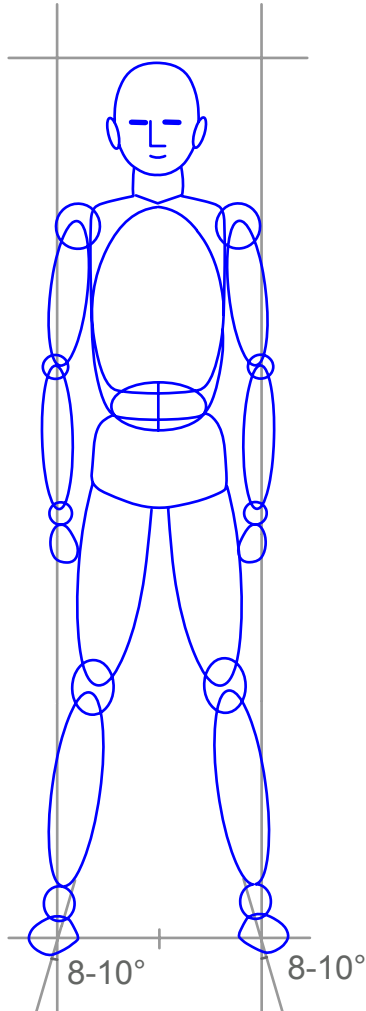
START  
ARMEN, SCHOUDERS, T-POSITIE  
HOOFD  
SCHIETPOSITIE  
LOSPOSITIE  
KLAAR

NB: Deze tekst en illustraties  
zijn voor de rechtshandige.

# START

## POSITIONEREN:

- **voeten** schouderbreed, tenen wijzen iets naar buiten (stabiliteit)

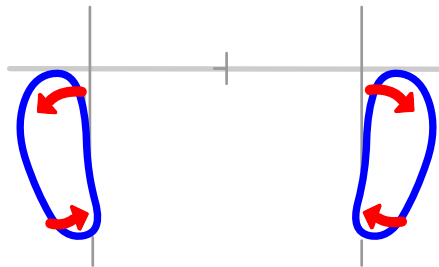


## UITDRAAIEN:

- **voeten** in een heel kleine beweging (de **tenen** naar buiten en de hielen naar elkaar toe), waarbij de voetzolen aan de grond blijven (controle over balans links/rechts)

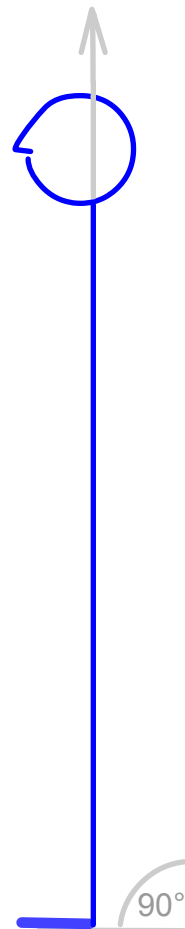
### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- de gelijkmatige verspreiding van de spierspanning over de benen van beneden naar boven (in twee spiralen - van binnen naar buiten via de bilspieren en de onderbuikspieren en verder in de richting van de bovenbuikspieren)



## JEZELF LANG MAKEN:

- **bovenbuikspieren** licht aanspannen;
- **rug en hals** uitstrekken tot maximale lengte

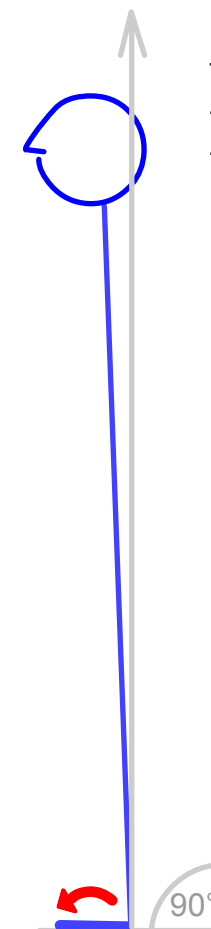


## LEUNEN:

- **met gestrekt lichaam** iets voorover **leunen** zodat de spierspanning van de tenen iets hoger wordt (controle over balans voor/achter)
- de hakken blijven aan de grond

### NB: Gewichtverdeling tenen/hielen:

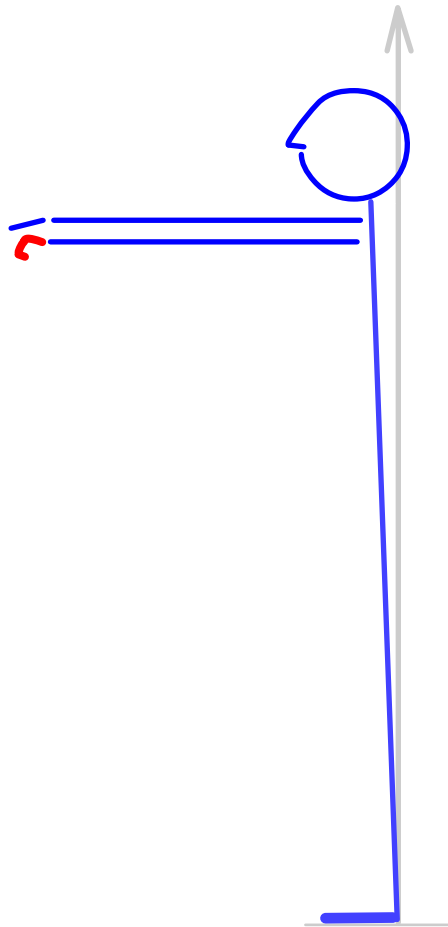
- op de tenen 60%
- op de hielen 40%



# ARMEN, SCHOULDERS, T-POSITIE

**BOOGARM** (niet schrijfarm):

- vingers zijn licht gebogen



**ARMEN:**

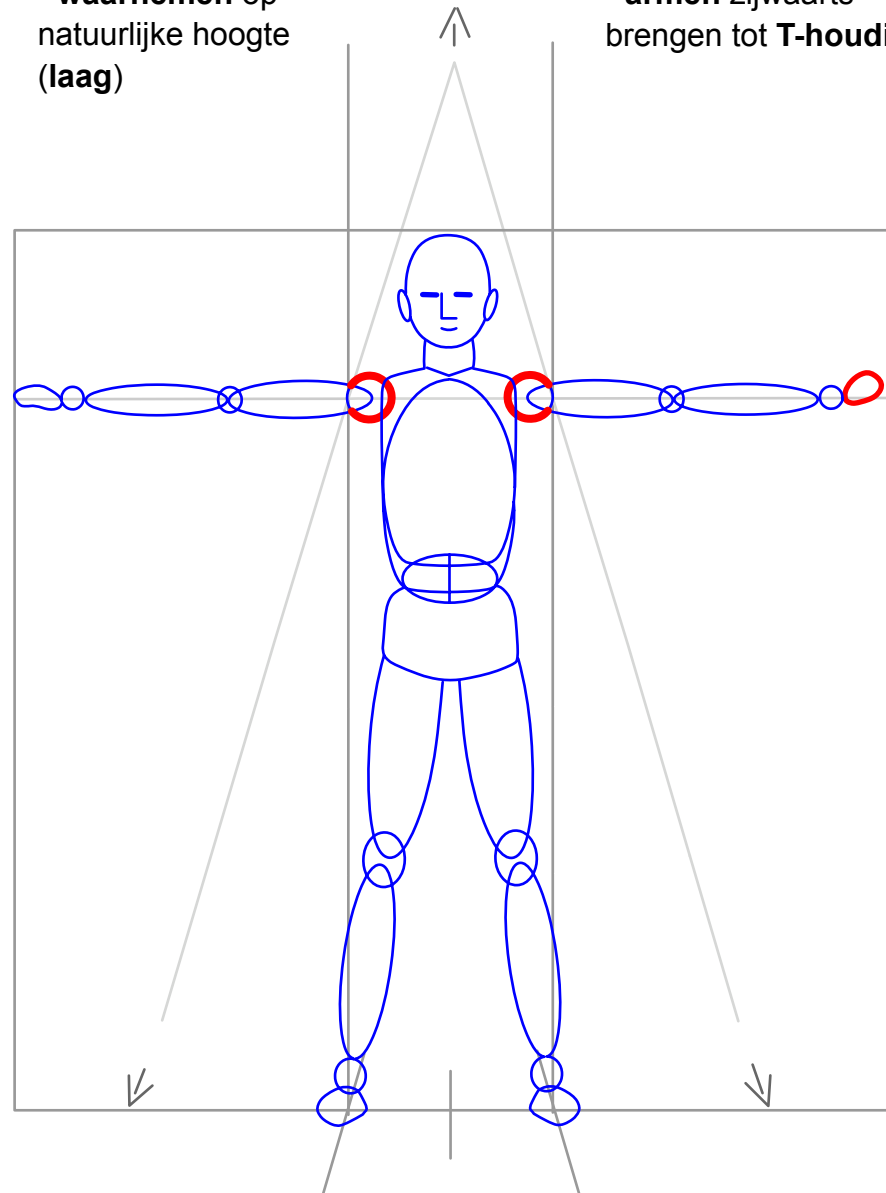
- naar voren optillen tot schouderhoogte

**SCHOUDERS:**

- waarnemen op natuurlijke hoogte (laag)

**T-POSITIE:**

- armen zijwaarts brengen tot T-houding



# HOOFD

## HOOFD:

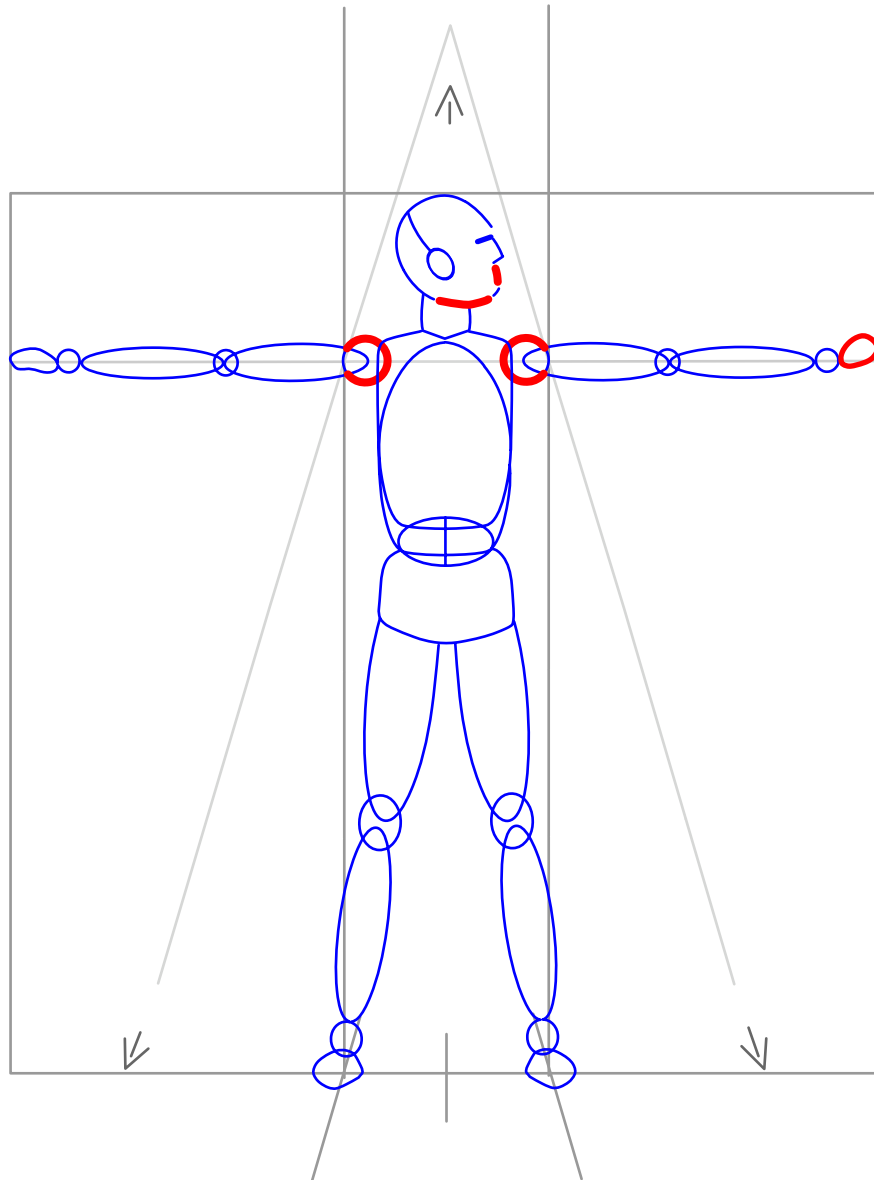
- naar de boogarm **draaien**

## KAAK:

- de lijn van de kaak waarnemen  
**boven de tenenlijn**

## KIEZEN:

- de kiezen lichtjes **op elkaar**



# SCHIETPOSITIE

## ADEM:

- op de helft van het uitademen even de adem **inhouden** (b.v. bij het uitademen tot 7 tellen; bij de 3e of de 4e tel even de adem inhouden)

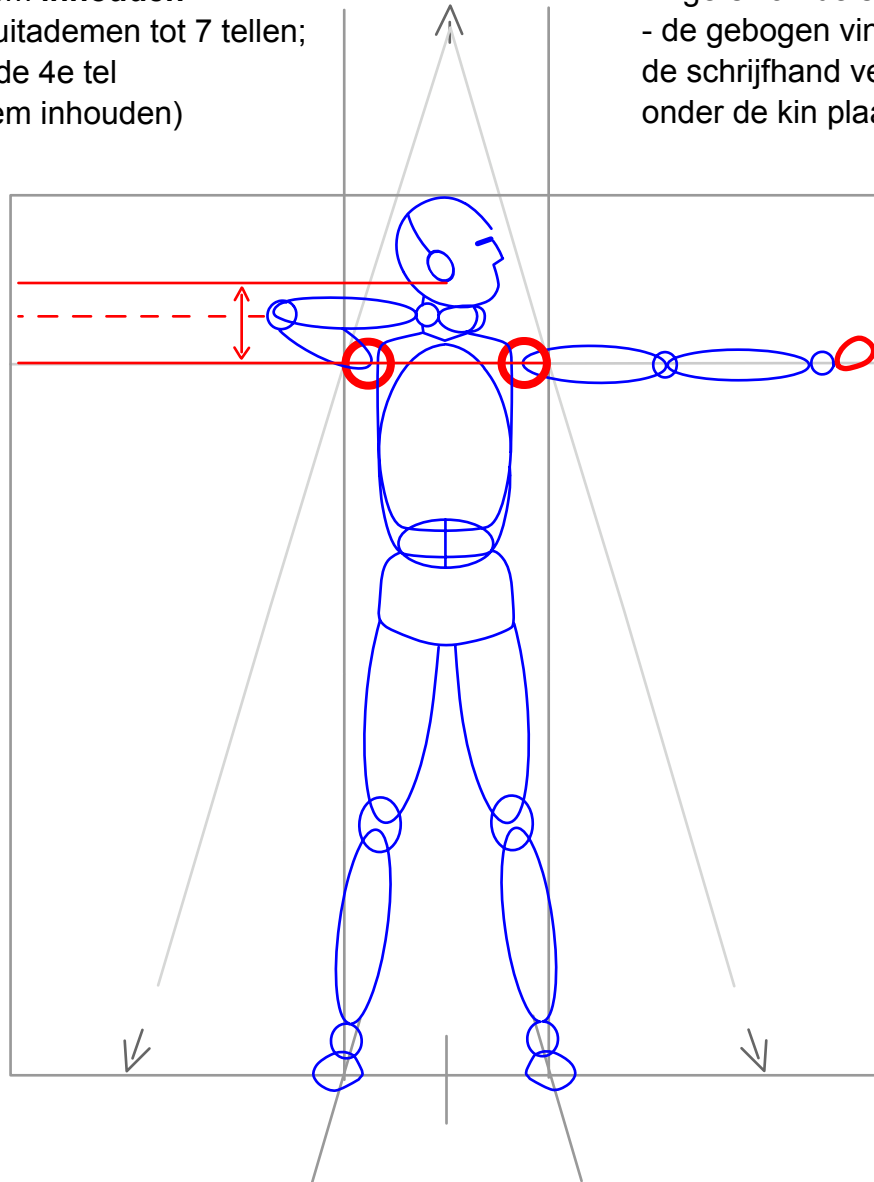
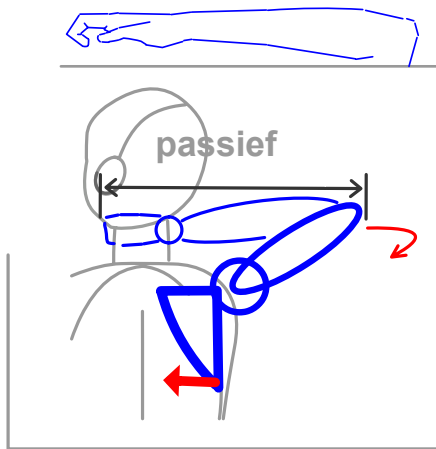
## TREKARM:

- een haak maken met drie vingers van de schrijfhand;
- de gebogen vingers van de schrijfhand verticaal onder de kin plaatsen

NB: De haak loopt van vingers tot trekelleboog; het gedeelte van de trekarm tussen de haakvingers en de trekelleboog **is passief**; het gedeelte van de trekarm tussen de trekelleboog en de onderkant van het trekschouderblad **is actief**.

## \*\*\* Waarnemen/voelen:

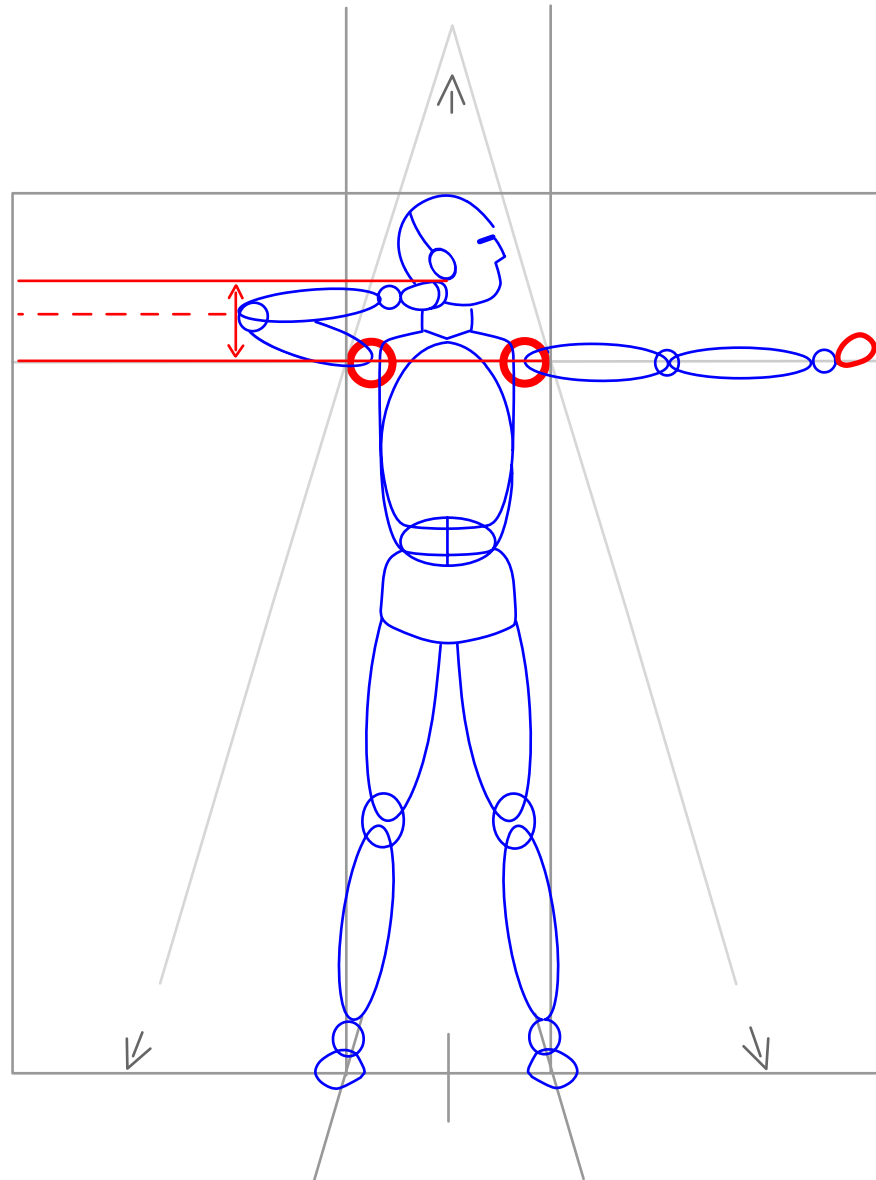
- hoogte van de trekelleboog is tussen de schouder en de oorlel;
- schouders zijn op natuurlijke hoogte (laag)



# LOSPOSITIE

## TREKSCHOUDERBLAD:

- door de beweging van het trekschouderblad verplaatst de trekelleboog zich naar achteren;
- de trekelleboog trekt de haakvingers langs de onderkaak tot net onder de oorlel



### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- het trekschouderblad beweegt de trekelleboog naar achteren;
- de hoogte van de trekelleboog is tussen de schouder en de oorlel;
- schouders zijn op natuurlijke hoogte (laag)

# KLAAR

## HERSTELLEN:

- de ademhaling

## ONTSPANNEN:

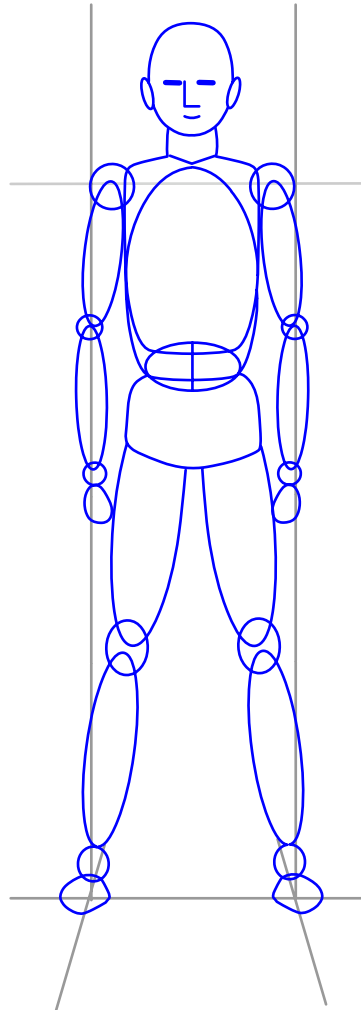
- alle spieren

### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- het verschil tussen gewoon staan en staan met gecontroleerde balans (links /rechts en voor/achter)

## ANALYSEREN:

- of de spiertonus van de benen en de bilspieren niet onnodig hoog was;
- of de kiezen lichtjes op elkaar bleven tijdens de hele imitatie van het schot



## **BasisSchot**

# OEFENEN MET ELASTIEK

**De doelstelling:**

- aanleren van de opbouwvolgorde van het schot

**Begrippen:** richten, richtoog, drukpunt van de boogarm, trek lengte, ankeren, ankerpunt;  
(de **denkbeeldige**) horizontale lijn van het schot is de treklijn  
via het richtpunt - drukpunt van de booghand met elastiek (straks het vizier) - trekelleboog

**Materiaal:** elastiek (lang en soepel)

START

1. 3B BASIS - HOOFD (POSITIE)
  2. DRUKPUNT KIJKEN - ANKEREN
  3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEGEVEN
  4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN
- KLAAR



# START

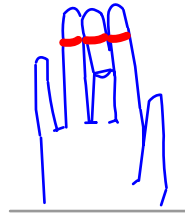
## POSITIONEREN:

- **voeten** schouderbreed, tenen wijzen iets naar buiten;
- **elastiek** in de buitenste vouw van de vingerkootjes;
- **duim**: is ontspannen en ligt tegen het bovenste gedeelte van de handpalm;
- **pink**: is licht gebogen en ligt losjes onder de ringvinger



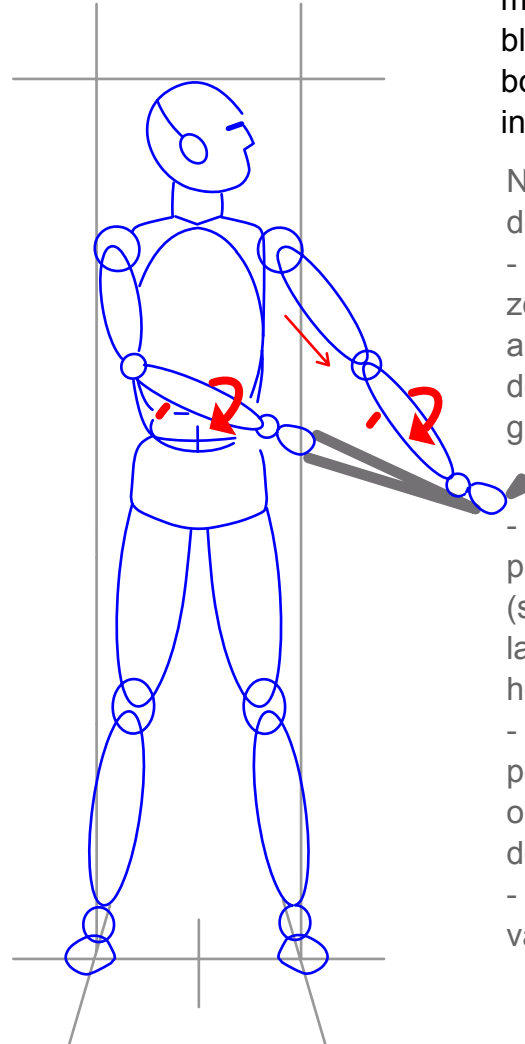
## VOORSPANNEN:

- **elastiek** iets uittrekken door het trekschouderblad richting wervelkolom te bewegen;
- **de trekelleboog** plaatsen in het verlengde van het elastiek



## INDRAAIEN:

- **beide onderarmen** (een rechtshandige schutter draait de onderarmen met de klok mee)



## STREKKEN:

- **boogarm** tot maximale lengte uitstrekken (als de boogarm het hele schot maximaal gestrekt blijft, staat de boogschouder in de juiste positie)

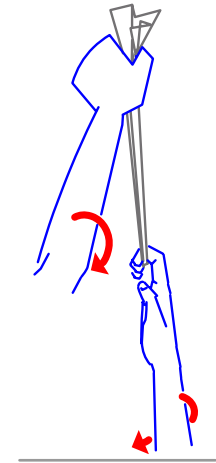
NB: Het indraaien van de beide onderarmen:

- zorgt voor stabilisatie van zowel de boogschouder als van het drukpunt van de booghand in de grip van de boog;

- zorgt voor een vrije passage van het elastiek (straks - van de pees) langs de boogarm tijdens het lossen;
- stabiliseert de verticale positie van de haakvingers op de pees tijdens het doorbewegen en lossen;
- voorkomt dat de ringvinger van de pees afglijdt.

## BEPALEN:

- **richtpunt** (om straks de armen met het elastiek rechtstreeks daar op te richten); **er naar kijken**



# 1. 3B BASIS - HOOFD (POSITIE)

## BENEN

- **voeten uitdraaien** (de tenen naar buiten);
- \* - **jezelf lang maken** (rug en hals uitstrekken tot maximale lengte)

## BUIK

- **bovenbuikspieren** licht aanspannen;
- \* - **met gestrekt lichaam** iets voorover **leunen** zodat de spierspanning van de tenen iets hoger wordt

## BOOGARM

- uitgestrekte boogarm hijsen, waarbij het drukpunt van de boogarm tussen het richtpunt en het richtoog komt

### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- de maximale lengte van de boogarm;
- indraaien van de beide onderarmen

NB: De hoogte van de trekelleboog is tussen de schouder en de oorlel.

NB: De buikspieren vormen de actieve verbinding tussen boven- en onderlichaam en zorgen er voor dat de borst bij het uittrekken van het elastiek (straks de boog) niet omhoog gaat.

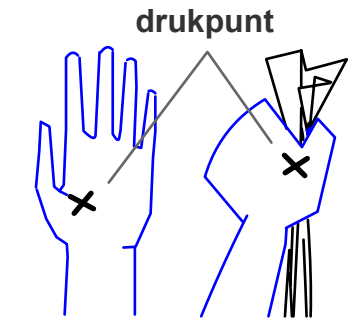
NB: Richtoog is het oog aan de kant van de trekarm, het andere oog is half of helemaal dicht.



## HOOFD POSITIE:

- een klein **knikje** maken in de richting van het drukpunt van de booghand (hierdoor is het straks gemakkelijker om de pees tegen de neus te plaatsen)

NB: **Deze hoofdpositie** is de eindpositie van het hoofd, ook tijdens het schot met de boog **wordt zij niet meer bijgesteld.**



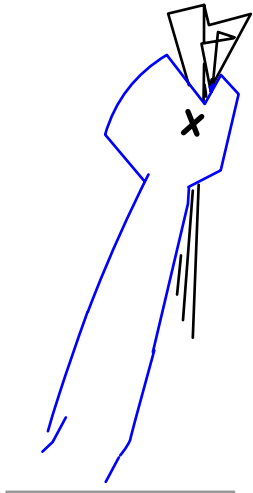
### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- lijn van de kaak boven de tenenlijn;
- de kin wijst naar het drukpunt van de booghand

# 2. DRUKPUNT KIJKEN - ANKEREN

### KIJKEN:

- naar het **drukpunt** van de booghand om de trekelleboog in tegenovergestelde richting te sturen

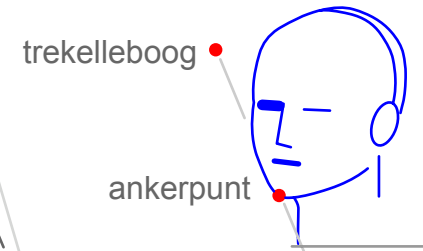


### ADEM:

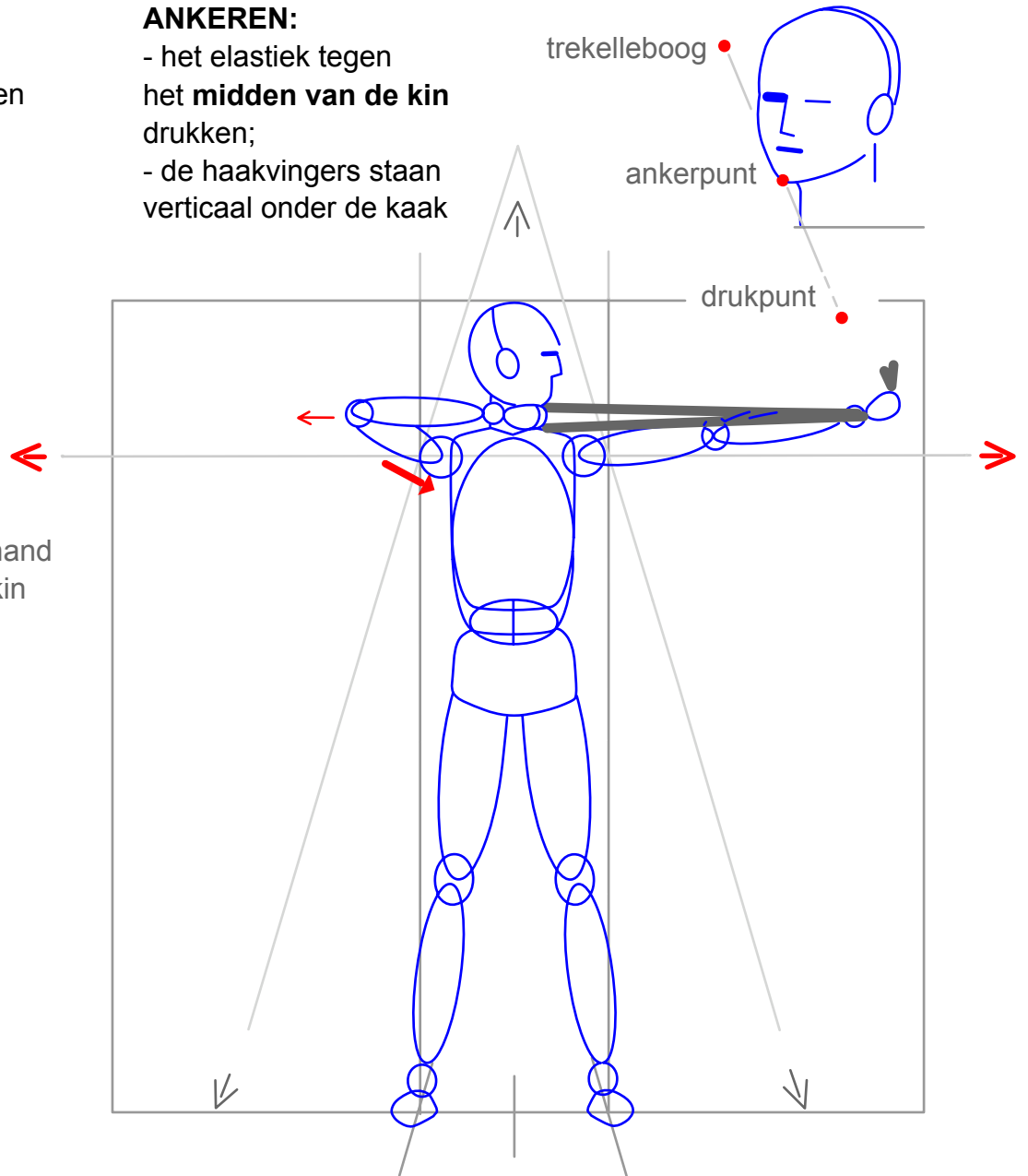
- op de helft van het uitademen even de adem **inhouden**

### ANKEREN:

- het elastiek tegen het **midden van de kin** drukken;
- de haakvingers staan verticaal onder de kaak



NB: De afstand tussen het drukpunt in de booghand en het ankerpunt op de kin is de trek lengte van de schutter.



### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- één rechte lijn vanuit het drukpunt van de booghand, via de kin naar de trekelleboog;
- hoe de rugspieren de onderkant van het trekschouderblad richting wervelkolom verplaatsen

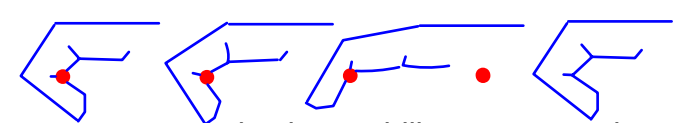
# 3. RICHTPUNT KIJKEN - DOORBEBEWEGEN

## KIJKEN:

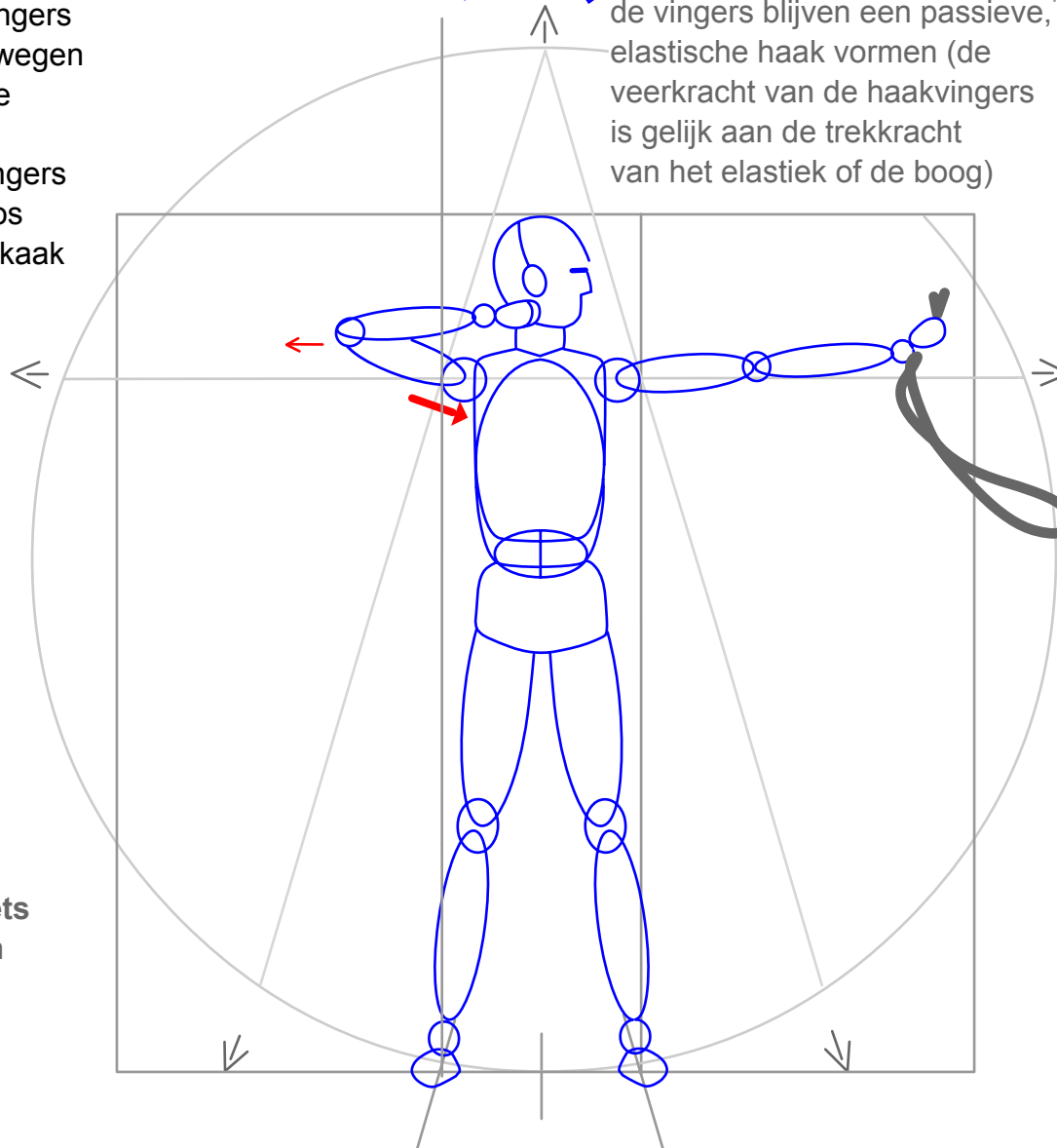
- naar het gekozen richtpunt

## DOORBEBEWEGEN + LOSSEN:

- het **trekschouderblad** trekt de elleboog en de haakvingers achterwaarts; het doorbewegen vermindert de greepdiepte van de haakvingers;
- de minder diepe haakvingers worden van het elastiek los getrokken langs de onderkaak tot net onder de oorlel



de vingers blijven een passieve, elastische haak vormen (de veerkracht van de haakvingers is gelijk aan de trekkracht van het elastiek of de boog)



NB: Haakvingers  
De spanning van de vingers om het elastiek bij het ankerpunt hoort gelijk te zijn aan de spanning van het elastiek.

Het doorbewegen vergroot de spanning van het elastiek (straks van de boog) en vermindert de greepdiepte van de haakvingers, terwijl er **niets** aan de spierspanning van de vingers verandert.

NB: Trekelleboog  
Door met de rugspieren de onderkant van het trekschouderblad constant richting wervelkolom te blijven drukken ontstaat een doorgaande beweging van de trekarm. Daardoor beweegt de trekelleboog achterwaarts.

# 4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN

## BLIJVEN STAAN:

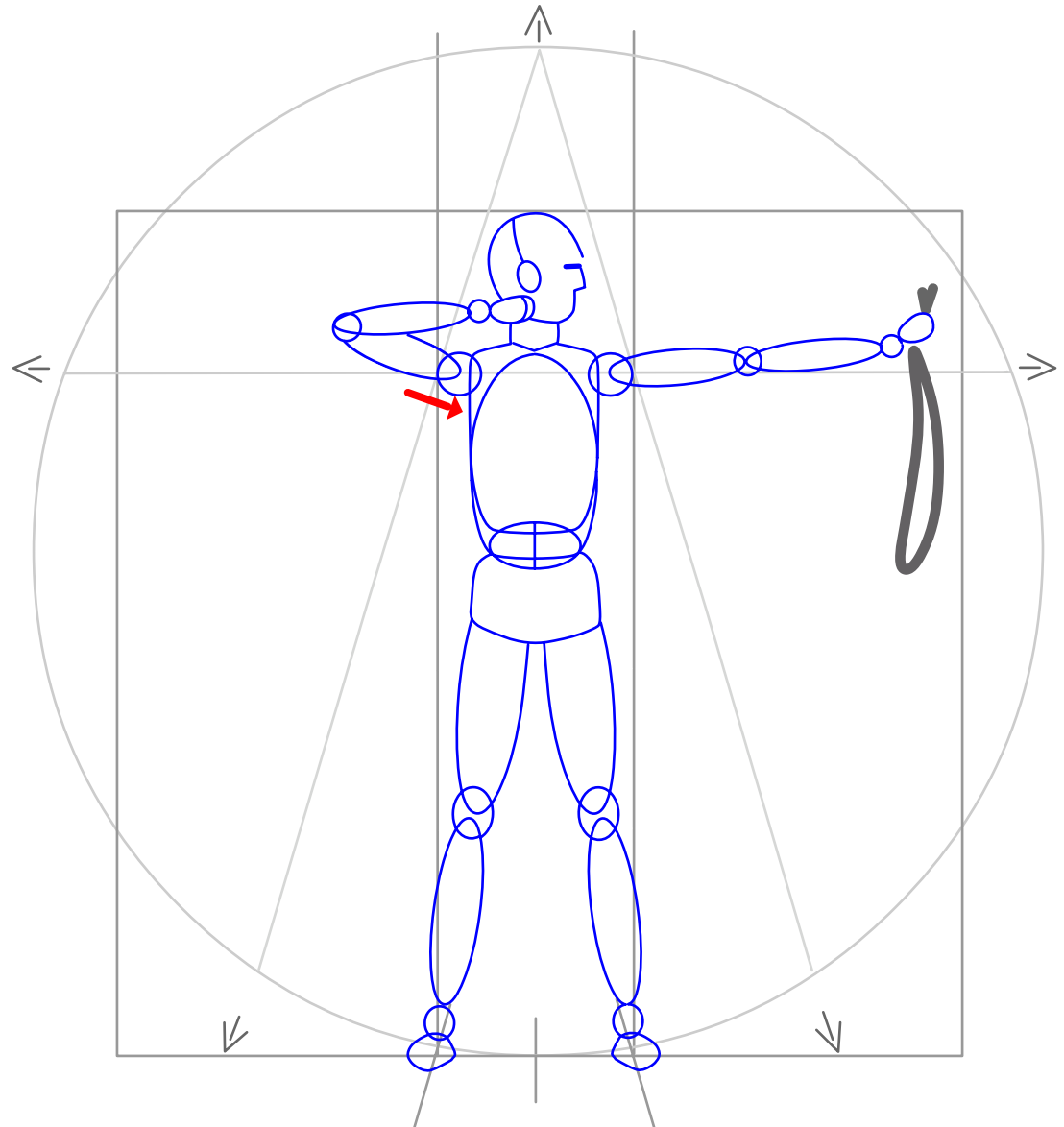
- in de schiethouding blijven staan met het hele lichaam **gericht** op het richtpunt

## \*\*\* Waarnemen/voelen:

- maximale lengte van benen en boogarm;
- hoe de onderarmen maximaal ingedraaid blijven;
- hoe de rugspieren de onderkant van het trekschouderblad maximaal tegen de wervelkolom drukken

## BELEVEN:

- de **horizontale lijn** van het schot

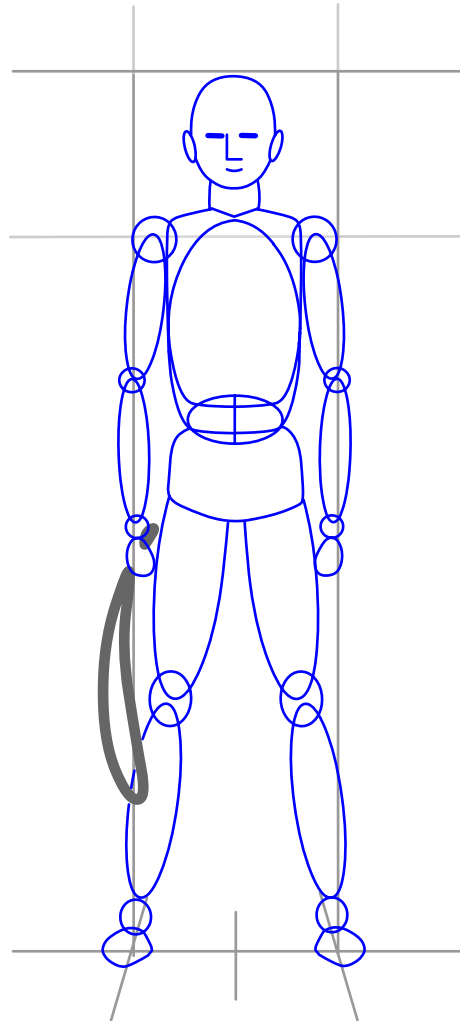


# KLAAR

**HERSTELLEN:**  
- de **ademhaling**

**ONTSPANNEN:**  
- **alle spieren** die betrokken waren bij de nabootsing van het schot

**ANALYSEREN:**  
- of het gelukt is om de **balans** te bewaren;  
- of **de boogarm** tijdens het opzetten de maximale lengte heeft behouden;  
- of de **beide schouders** laag gebleven zijn  
- of het gelukt is om het drukpunt van de boogarm, het elastiek op de kin en de trekelleboog in **één lijn** te krijgen;  
- of het gelukt is om **het trekschouderblad** mee te laten werken gedurende de hele nabootsing van het schot



## BasisSchot

# OEFENEN MET CLUBBOOG

### De doelstelling:

- leren om de onderdelen van het schot één voor één correct en in de juiste volgorde uit te voeren

**Begrippen:** uitlijnen, fijnrichten, narichten; de verticale lijn van het schot is het vlak van de pees

### Materiaal:

- clubboog (lang en licht) uitgerust met de pees in een andere kleur dan de boog, vizier, klikker, oplegger en één lange stabilisator;
- tab met een vingerspreider om de pijl voldoende ruimte te geven tussen wijsvinger en middelvinger;
- vingersling (riempje om duim en wijsvinger) vangt de boog op na het lossen;
- boogarmbeschermer;
- borstbeschermer

NB: Bij een te korte boog kan het hoofd niet correct gepositioneerd worden. Bij een boog met een grote trekkracht kunnen schietbewegingen niet correct aangeleerd worden.

### START

1. 3B BASIS - UITLIJNEN
2. PIJLPUNT (OF KLIKKER) KIJKEN - ANKEREN
3. KORREL KIJKEN - DOORBEWEGEN
4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN KLAAR

NB: Een geschikte trekkracht van de boog voor **de beginner:**

- **man** jonger dan 10 jaar - 16 pond;  
11 - 13 jaar - 18 pond;  
14 - 16 jaar - 20 pond;  
ouder dan 17 jaar - 20 - 22 pond;
- **vrouw** jonger dan 10 jaar - 14 pond;  
11 - 13 jaar - 15 pond;  
14 - 16 jaar - 18 pond;  
ouder dan 17 jaar - 18 - 20 pond.

# START

## POSITIONEREN:

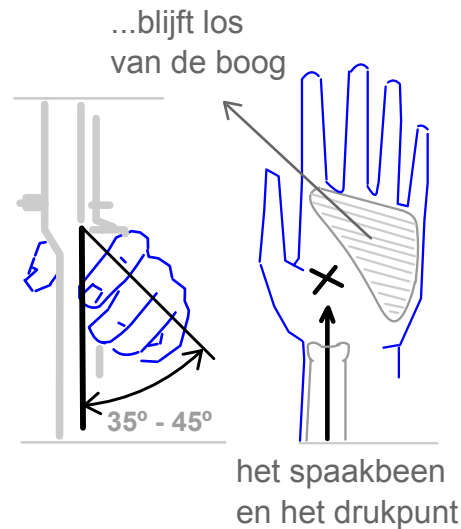
- **voeten** schouderbreed, tenen wijzen iets naar buiten;
- **pijl** op de oplegger en op de pees; de indexveer wijst naar buiten;
- **haakvingers** om de pees met de wijsvinger boven de pijl en de middelvinger en de ringvinger eronder (de middelvinger raakt **nooit** de pijl);
- **booghand** in de greep: handpalm in de booggreep laten glijden; de vingers van de booghand ontspannen (pink, ringvinger en middelvinger zijn licht gebogen)

## \*\*\* Waarnemen/voelen:

- het drukpunt ligt in het verlengde van het spaakbeen richting boog (spaakbeen is een bot in de onderarm aan de kant van de duim)

## INDRAAIEN:

- **beide onderarmen**



## STREKKEN:

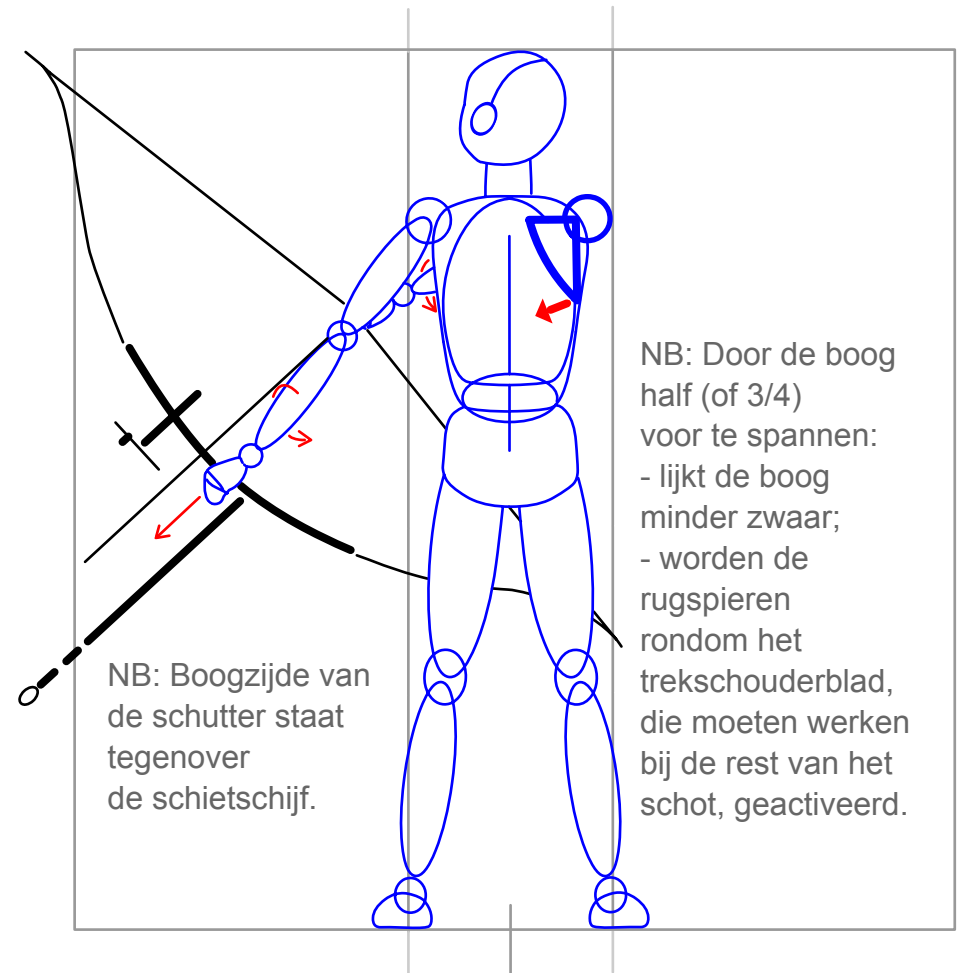
- boogarm tot maximale lengte

## VOORSPANNEN:

- boog half uittrekken door het trekschouderblad te activeren

## BEPALEN:

- richtpunt; **er naar kijken**





# 1. 3B BASIS - UITLIJNEN

## BENEN:

- **voeten uitdraaien** (de tenen naar buiten);
- \*- **jezelf lang maken** (rug en hals uitstrekken tot maximale lengte)

## BUIK:

- bovenbuikspieren licht aanspannen;
- \*- **met gestrekt lichaam** iets voorover **leunen** zodat de spierspanning van de tenen iets hoger wordt

## BOOGARM:

- uitgestrekte boogarm hijsen, waarbij het vizier **tussen** het richtpunt en het richtoog komt (mag ietsje hoger dan het richtpunt komen, maar **nooit lager**)

## HOOFD:

- een klein **knikje** maken in de richting van het vizier

## UITLIJNEN:

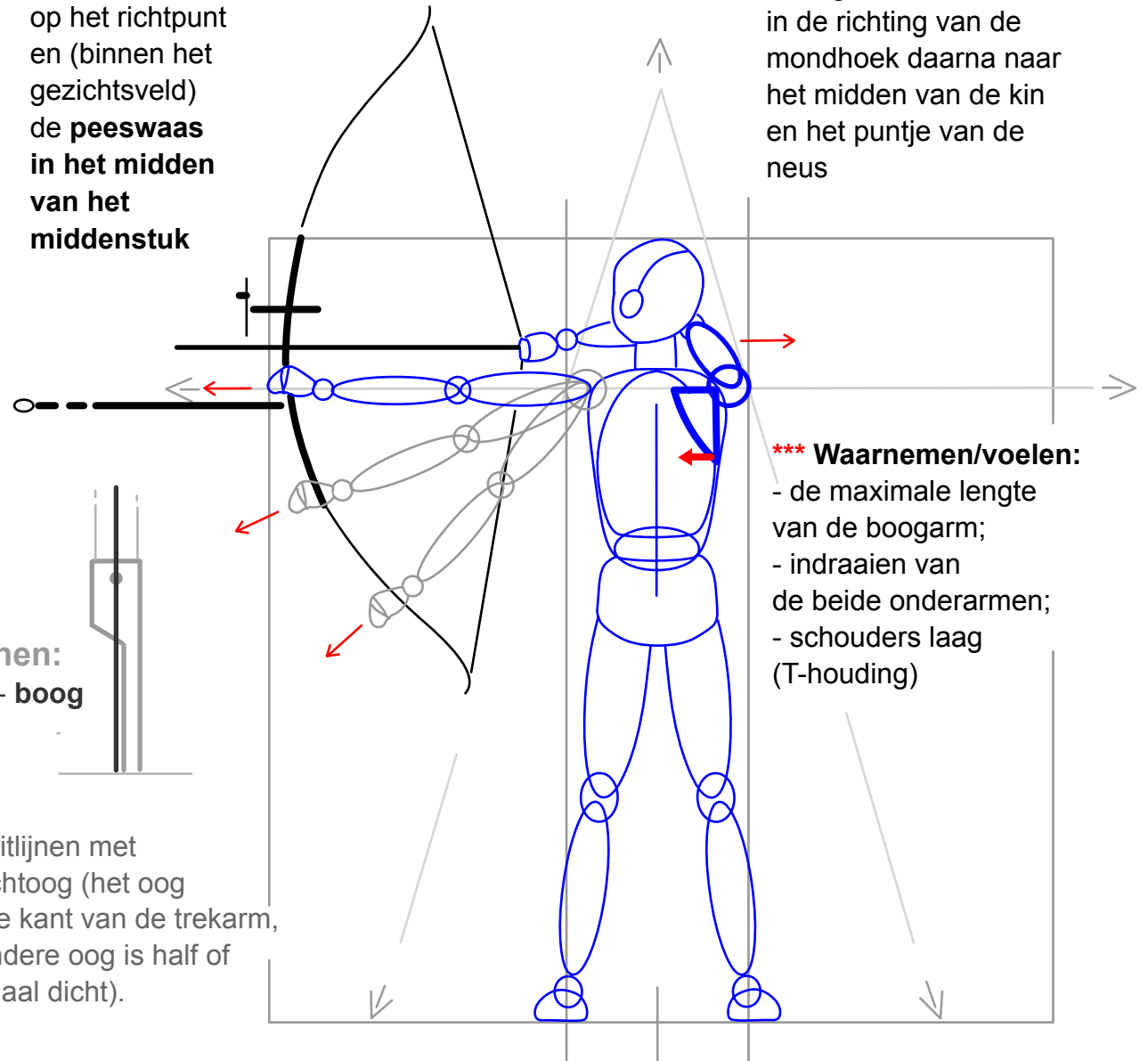
- het vizier zien op het richtpunt en (binnen het gezichtsveld) de **peeswaas in het midden van het middenstuk**

## UITTREKKEN:

- boog verder uittrekken in de richting van de mondhoek daarna naar het midden van de kin en het puntje van de neus

uitlijnen:  
pees - boog

NB: Uitlijnen met het richtoog (het oog aan de kant van de trekarm, het andere oog is half of helemaal dicht).



## \*\*\* Waarnemen/voelen:

- de maximale lengte van de boogarm;
- indraaien van de beide onderarmen;
- schouders laag (T-houding)

# 2. PIJLPUNT (OF KLIKKER) KIJKEN - ANKEREN

## ZIEN:

- het vizier op het richtpunt en hoe de peeswaas eerst iets naar buiten gaat en dan terug naar het midden van het middenstuk komt

## 2.2 KLIKKER KIJKEN (gevorderde):

- tijdens het ankeren even kijken naar de klikker

## 2.3 ZIEN:

- de klikker die richting boog beweegt

NB: Klikker sleept over de pijlpunt - op dat moment staat de laatste **4-5 mm** van de (pijl)punt nog onder de klikker, wat goed is voor de beginners, die met een klikker gaan schieten; staat **1 mm** nog onder de klikker, hetgeen voor de topschutter gunstig is (de klikker staat op een halve pijldikte).

NB: Na 8 jaar mag de schutter af en toe schieten zonder visuele controle over de klikker.

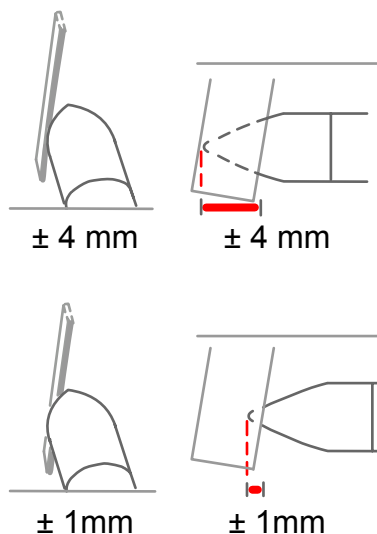
## DE ADEM:

- op de helft van het uitademen even de adem inhouden

## 2.1 PIJLPUNT KIJKEN (beginner):

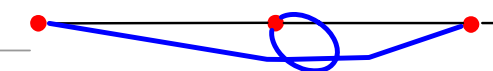
- tijdens het ankeren even kijken naar de pijlpunt om de trekelleboog in tegenovergestelde richting te sturen

NB: De eerste maanden kijkt de beginner naar de pijlpunt, na 4-6 maanden - naar de klikker.

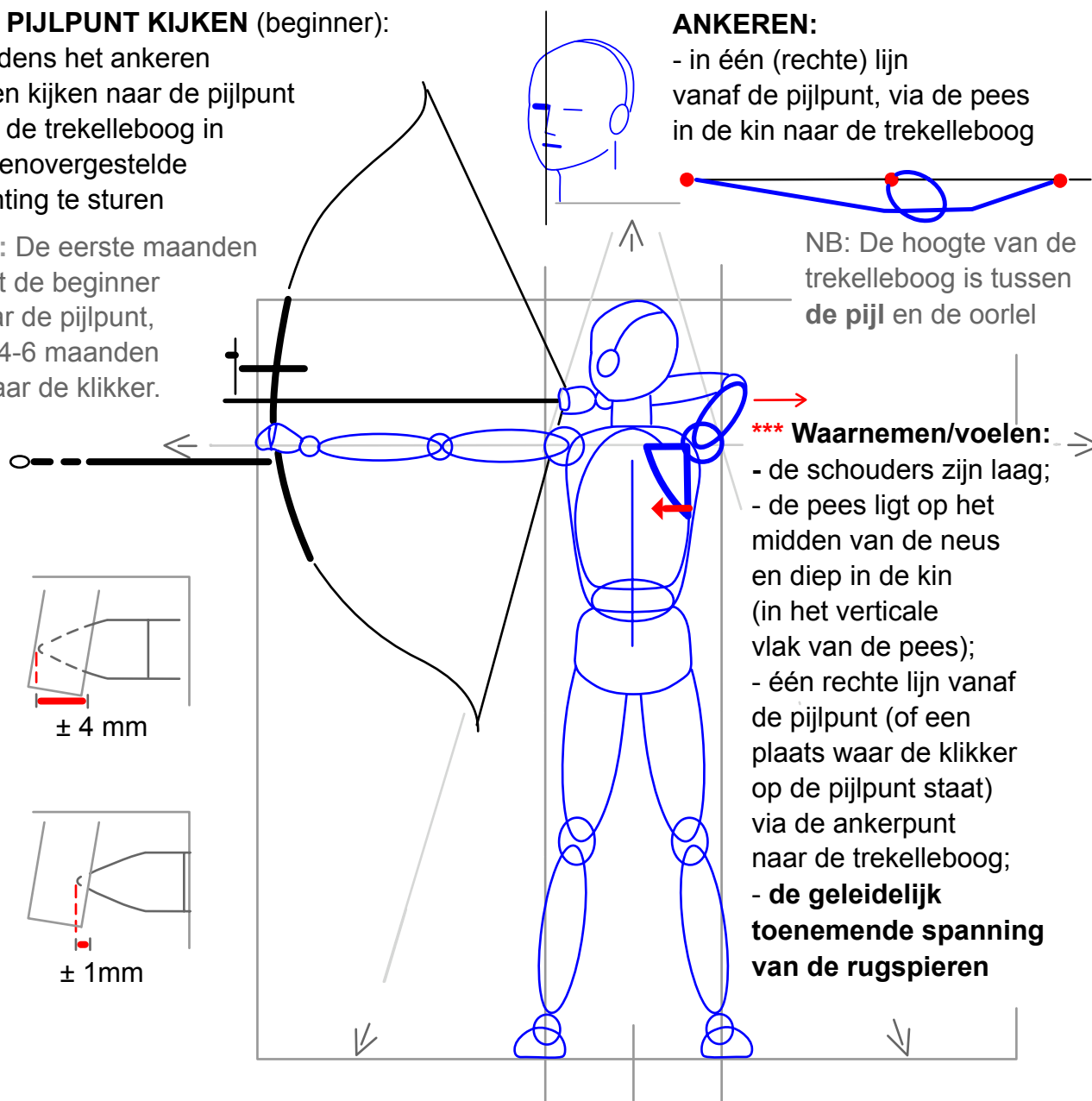


## ANKEREN:

- in één (rechte) lijn vanaf de pijlpunt, via de pees in de kin naar de trekelleboog



NB: De hoogte van de trekelleboog is tussen de pijl en de oorlel



## \*\*\* Waarnemen/voelen:

- de schouders zijn laag;  
- de pees ligt op het midden van de neus en diep in de kin (in het verticale vlak van de pees);  
- één rechte lijn vanaf de pijlpunt (of een plaats waar de klikker op de pijlpunt staat) via de ankerpunt naar de trekelleboog;  
- de geleidelijk toenemende spanning van de rugspieren

# 3. KORREL KIJKEN - DOORBEBEWEGEN

## KIJKEN:

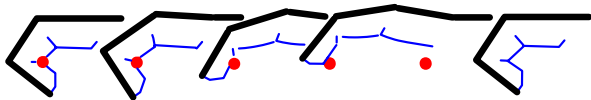
- terug naar het vizier om fijn te richten en tegelijkertijd door te bewegen

### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- de treklijn via het richtpunt - korrel - trekelleboog (de denkbeeldige horizontale lijn van het schot)

## 3.1 DOORBEBEWEGEN + LOSSEN (beginner):

- de boog rustig verder uittrekken (doorbeweging van de trekelleboog);
- NB: Het doorbewegen vergroot de spanning van de boog en vermindert de greepdiepte van de haakvingers terwijl de spierspanning van de vingers **niet** verandert.
- de minder diepe haakvingers worden van de pees getrokken



denk aan het werkprincipe van de klittenbandhaak

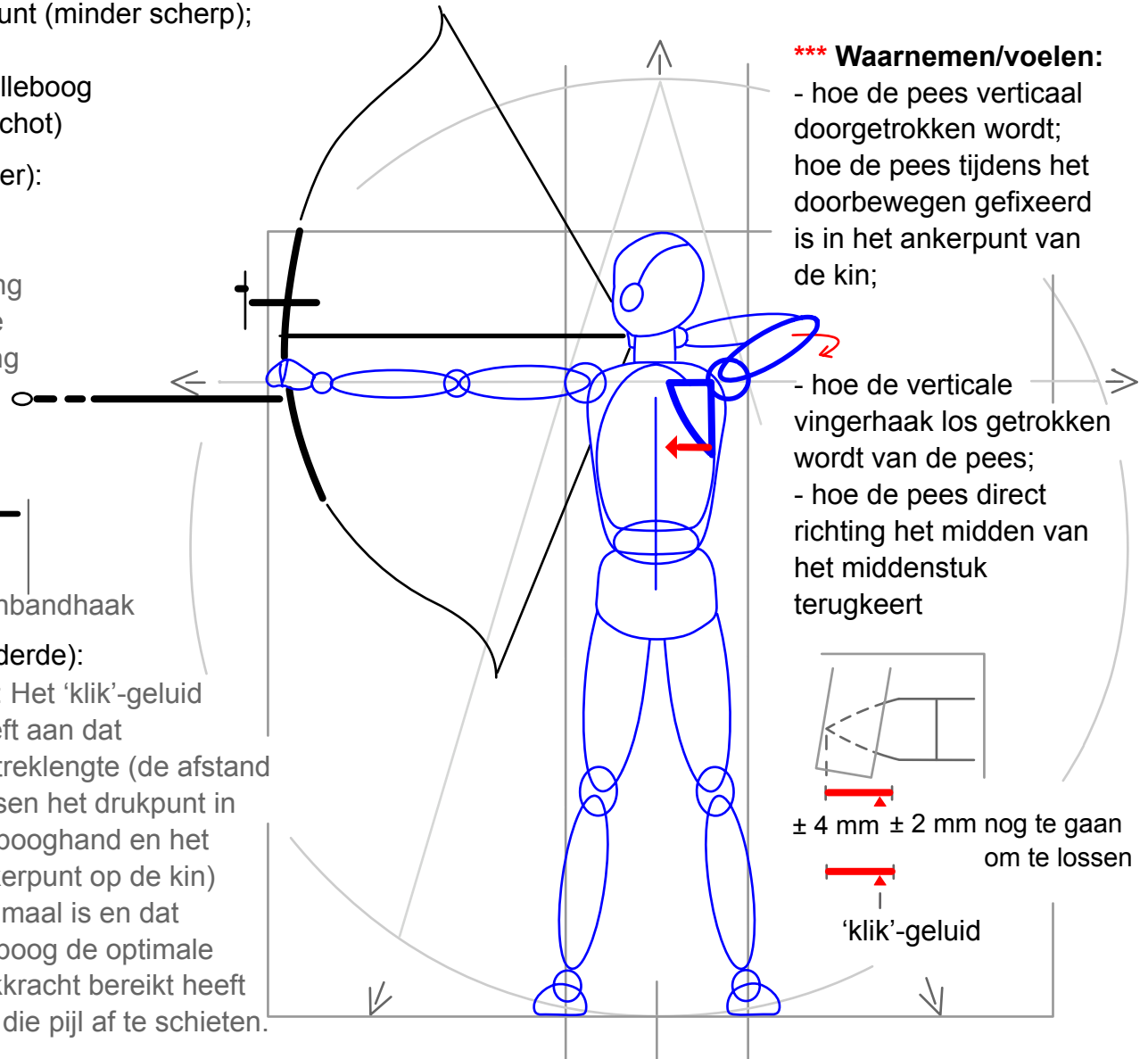
## 3.2 DOORBEBEWEGEN + LOSSEN (gevorderde):

- de boog rustig verder uittrekken **door** het 'klik'-geluid **heen**;
- pas **na** het 'klik'-geluid mag de vingerhaak los van de pees getrokken worden (**schieten met 'naklikker'**)

NB: Constante spierspanning van de haakvingers tijdens het doorbewegen houdt de pees op het ankerpunt tot het eind goed gefixeerd.

## ZIEN:

- een tikkeltje bewegende korrel (scherp); het vergemakkelijkt de beginner om de aandacht te vestigen op zijn schietbewegingen;
- richtpunt (minder scherp);



### \*\*\* Waarnemen/voelen:

- hoe de pees verticaal doorgetrokken wordt;
- hoe de pees tijdens het doorbewegen gefixeerd is in het ankerpunt van de kin;

- hoe de verticale vingerhaak los getrokken wordt van de pees;
- hoe de pees direct richting het midden van het middenstuk terugkeert



# 4. NA HET LOSSEN - BLIJVEN STAAN

## BLIJVEN STAAN:

- in de schiethouding blijven staan met het hele lichaam **gericht** op het doel;
- terugslag van de boog wordt opgevangen door een stabiele 3B - basishouding

## BOOG:

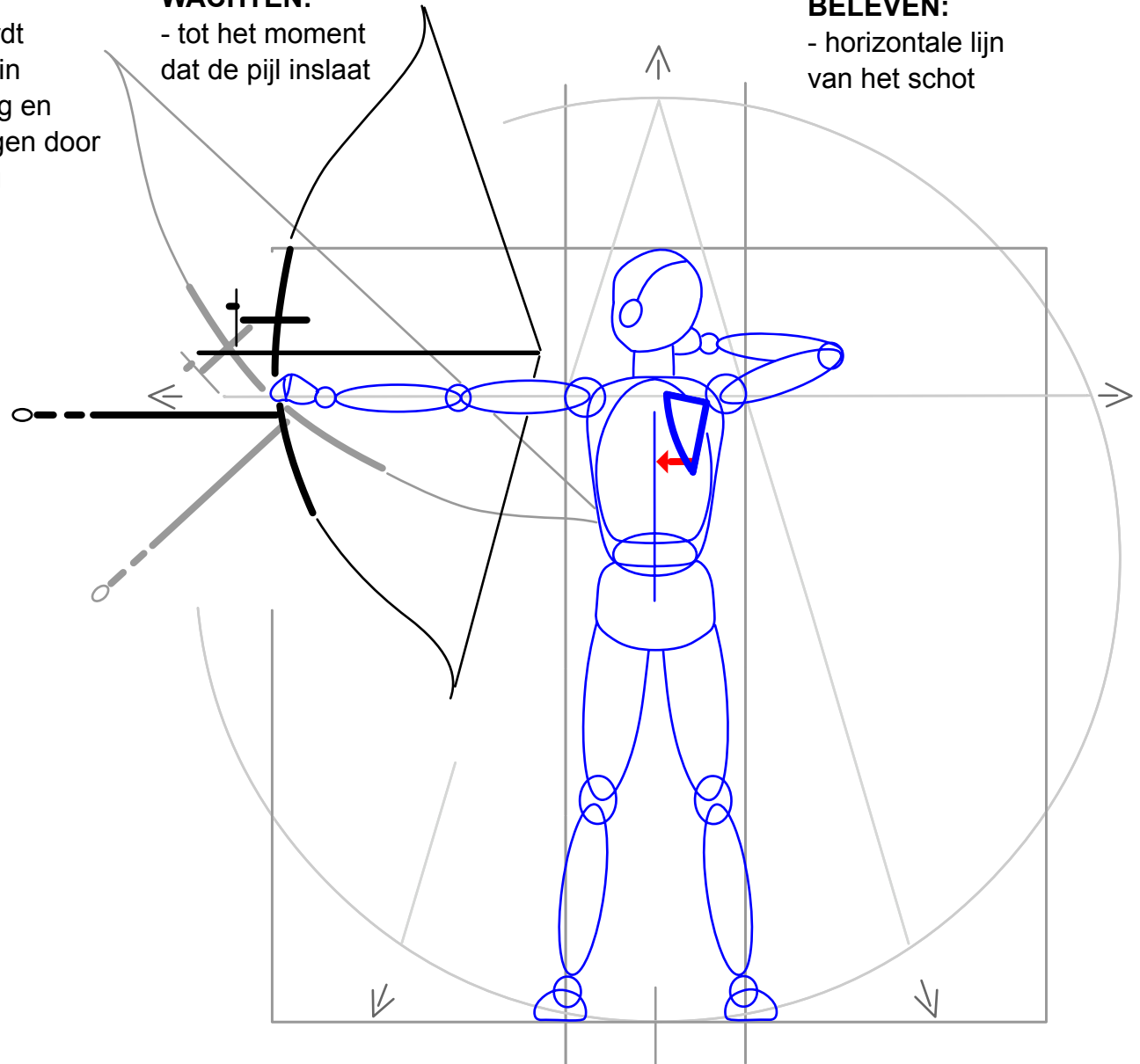
- de boog wordt na het schot (in de vrije sprong en val) opgevangen door de vingersling

## WACHTEN:

- tot het moment dat de pijl inslaat

## BELEVEN:

- horizontale lijn van het schot



## \*\*\* Waarnemen/voelen:

- maximale lengte van de benen en boogarm;
- hoe de onderarmen maximaal ingedraaid blijven;
- hoe de ringvinger van de trekarm de hals aanraakt;
- hoe de rugspieren de onderkant van het trekschouderblad maximaal tegen de wervelkolom drukken

# KLAAR

## HERSTELLEN:

- de ademhaling

## ONTSPANNEN:

- alle spieren

## ANALYSEREN:

- of het gelukt is om elk onderdeel van het schot correct uit te voeren zonder terug in de volgorde te gaan voor correctie;
- of het gelukt is om **de balans** te bewaren;
- of de beide **schouders laag** gebleven zijn;
- of **de boogarm** tijdens het opzetten de maximale lengte heeft behouden;
- of het gelukt is om **het trekschouderblad** te activeren (of voelen) gedurende het hele schot;

- relatie tussen de afwerking van het schot en de plaats van de pijl in de schietschijf:  
**waarom zit die pijl op die plaats?**

## ONTHOUDEN:

- **het best** uitgevoerde onderdeel van het schot

