



Schiettechniek

Inleiding

De handboogspporter streeft naar een volledige harmonie tussen lichaam, geest en materiaal. Dat is de reden waarom in Japan handboogschieten tot een Zen-kunst is verheven in de vorm van Kyudo.

Bij de handboogsport worden techniek, kracht, uithoudingsvermogen en geestelijke en lichamelijke balans bij elk schot op het scorebord, het "blazen", zichtbaar.

Een trainer kan helpen met de verzorging van het materiaal, kijken of het uiterlijke beeld overeenkomt met de geldende (ideale) norm (bv. de basis-schiettechniek) en kan helpen met aanwijzingen en verwerken van mentale problemen. Maar intern is de sporter zijn eigen trainer. Hij, de sporter (lees hier ook "zij") is de enige die weet wat hij voelt, ziet en denkt in het onderdeel van een seconde waarin het schot zich voltrekt. Voor een trainer is het belangrijk dit interne beeld zo helder mogelijk aan te bieden. Maar verder is de sporter voor zichzelf verantwoordelijk en aan zichzelf verantwoording schuldig.

- Is je materiaal niet in orde....?
- Heb je een slechte techniek aangehouden, ondanks aanwijzingen tot verbetering.....?
- Ben je niet geconcentreerd aan het schieten....?
- Beheers je je boog niet door tekort aan kracht.....?
- Heb je niet voldoende uithoudingsvermogen voor de wedstrijd...?
- Ben je snel afgeleid of geïrriteerd....?

Alleen jij bent daarvoor verantwoordelijk, alleen jij kan daar verandering in aanbrengen. **En dat kun je als je dat werkelijk wil!**

HOE MOET DAT DAN? Daarvoor zal ik proberen je de nodige kennis aan te reiken. Wat je ermee doet is jouw verantwoordelijkheid.

Bekrachtigingen

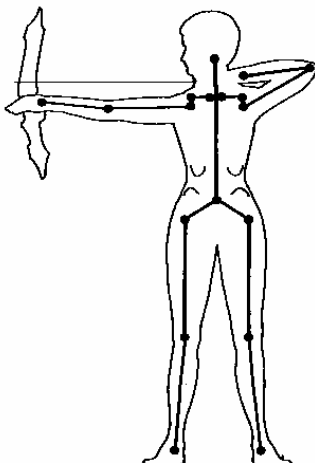
IK SCHIET ÉÉN PIJL, ELK SCHOT TELT.

IK ALLEEN BEN VERANTWOORDELIJK VOOR MIJN SCHIETEN.

IK KAN BETER SCHIETEN, IK WIL DAARVOOR VERANDEREN.

De illustraties in de serie over schiettechniek komen uit het boek "Archery Anatomy" van Ray Axford.

De basishouding



De basishouding is op de afbeelding hiernaast goed zichtbaar. Heel belangrijk is de rechte houding van kruin tot voeten. Een denkbeeldige lijn, in het verlengde van de wervelkolom, moet vanaf het stuitje tussen de hakken uitkomen. De horizontale lijn tussen de beide heupen moet parallel lopen met de lijn door de beide schouders. De boogarm wijst naar het doel. De elleboog van de trekarm ligt zo mogelijk op de denkbeeldige lijn tussen het drukpunt in de handgreep en het trekpunt op de pees.



De basisbeweging

Het gewicht is verdeeld over beide voeten. Benen, romp, boogarm en hoofd staan stil. De trekarm doet de schietbeweging. Hierbij wordt het schouderblad van de trekschouder en het schouderblad van de boogarm naar elkaar toe gebracht.

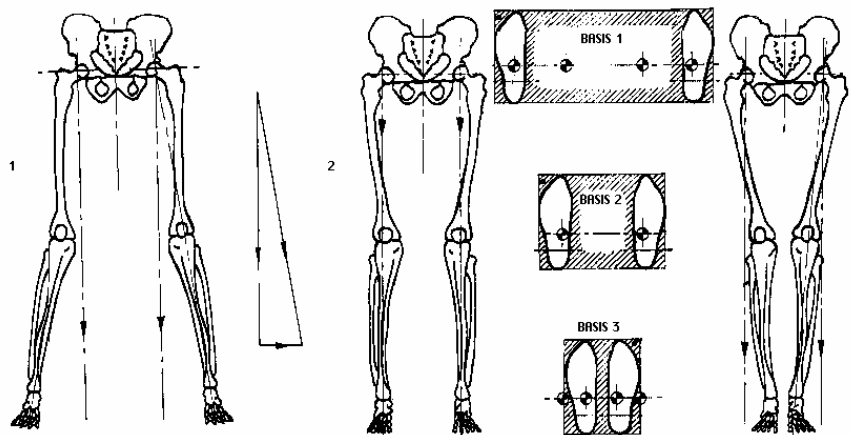
OPTIMAAL BOOGSCHieten IS DE JUISTE BEWEGING
UITVOEREN DOOR ZO MIN MOGELIJK TE BEWEGEN.

De voetenstand

Een boogschutter haalt zijn kracht en stabiliteit uit zijn contact met de aarde. De stand van zijn voeten is daarbij essentieel. Heupbreed staan geeft de beste stabiliteit in links-rechtse en voor-achterwaartse richting.

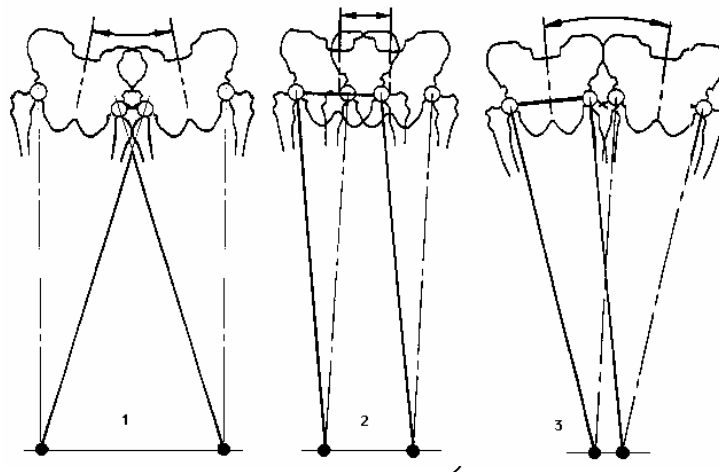
De tenen moeten in dezelfde richting wijzen als de knieën. Een lijn horizontaal door de enkels moet parallel lopen aan de lijn door de heupen.

Bewegingen in het ene been moeten zo veel mogelijk een spiegelbeeld kunnen zijn van die in het andere been. Torsie (gedraaid staan) in de benen is uit den boze. De lijn door de enkels hoeft niet haaks te staan op de schietlijn. Een zogenaamde open stand is soms beter voor de juiste symmetrie in de schietbeweging.



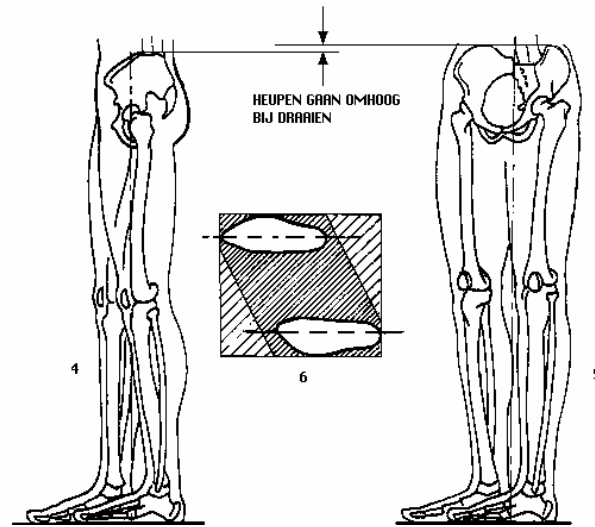
Hierboven ziet je de diverse manieren waarop je kunt staan. Bij een brede spreidstand is de balans links/rechts heel goed, maar wordt de balans voor en -achter moeilijker controleerbaar. Bovendien ontstaat in de heupen het schommelwieg effect waardoor bij ongelijke verdeling van het lichaamsgewicht op de benen het bekken, en daarmee de wervelkolom en de schoudergordel, scheef gaan staan.

Bij de stand op heupbreedte blijft het bekken horizontaal in balans.





Bij een stand met de voeten vlak bij elkaar is het stabiele grondvlak klein. Balansverstoringen worden opgevangen door "leunen" in de heupen. Dit geeft ongewilde spanning en kost kracht. Opmerkelijk is de gemodificeerde gesloten stand die Ray Axford voorstelt. Bij het uittrekken van de boog geeft hij de vrijheid van een open stand maar in de schietpositie staan heupen en schouders haaks op de schietlijn zonder torsie in de benen. Het grondvlak voor behoud van balans is groter dan bij de normale gesloten stand. Bij het uittrekken zakken de heupen door de zwaartekracht in de juiste houding. Nadeel is een niet symmetrische spierspanning in beide benen. Probeer het uit. Ga niet zo krampachtig staan als het plaatje aangeeft, maar zet je voeten gerust in een natuurlijke stand.



ONDERZOEK ALLE DINGEN EN BEHOUD HET GOEDE.

Opdrachten

Voorzichtig! Doe opdracht 1 en 2 met een lichte boog.

1. Neem de diverse voetenstanden aan, zowel in de haakse (gesloten) stand als in de open stand. Probeer door wiegen op de heupen het zwaartepunt van je lichaam in het midden te brengen. Bij welke stand voel je je het meest zeker?
2. Neem weer de diverse voetenstanden aan en voel hoe ver je links en rechts, voor- en achterwaarts kan leunen zonder je balans te verliezen. Welke houding geeft je het meeste zekerheid? Is dit dezelfde als bij opdracht 1? Zo ja, GEFELICITEERD!
3. Ga op ongeveer 10 meter van de schietwand staan. Neem je favoriete houding aan. Schiet 3 pijlen. De hele schietbeweging inclusief het opzetten moet met de ogen dicht gebeuren. Kijk waar je pijlen zitten t.o.v. de middellijn door het blazoen. Staan ze links, ga dan meer gesloten staan. Staan ze rechts, open je stand. (Geldt voor een rechtse schutter).