



SCHIETTECHNIEK # 3

Inleiding

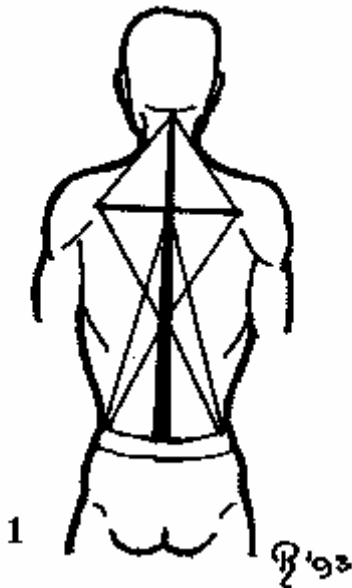
In voorgaande teksten heb je kennis gemaakt met de diverse standen van de voeten, de knieën en de heupen. Je hebt de voor- en nadelen van de diverse standen ondervonden en een keuze kunnen maken welke stand voor jou het meest geschikt is.

De wervelkolom

De verbinding tussen de benen en het bekken enerzijds en de armen en schoudergordel anderzijds wordt gevormd door de wervelkolom en de daaraan hechtende spieren. Dit geheel is verantwoordelijk voor de rechtopstaande houding van het bovenlichaam.

De wervelkolom is gesegmenteerd om buiging en draaiing in alle richtingen mogelijk te maken.

Voor- en achterwaarts heeft de wervelkolom krommingen. In de lendenen is een lichte kromming voorwaarts normaal. Op de hoogte van de schouderbladen kromt de wervelkolom zich achterwaarts. Doordat de borstspieren van nature meer aangespannen zijn en vaak verkort door oefening (push up) en de rugspieren vaak verwaarloosd worden zal men geneigd zijn iets voorover te staan. Dit is funest voor een goede schiettechniek omdat die stand het optimale gebruik van de rugspieren belemmert. Het is zo onmogelijk de schouderbladen naar elkaar toe te brengen. En dit is in feite het fundament van de schietbeweging.



De spieren die de wervelkolom recht overeind moeten houden zitten vast aan de rand van het bekken. De onderlinge verbinding door middel van spieren en banden is op dezelfde wijze opgebouwd als bij een opgetuigd zeilschip. Door deze manier van opbouw is er controle mogelijk over alle bewegingen. Het liefst hebben deze spieren een gelijke spanning (symmetrie) zodat de wervelkolom altijd haaks staat op het bekken. Iemand die dus met zijn bovenlichaam van het doel af hangt kantelt zijn bekken zodanig dat een heup naar het doel toe wordt gedrukt. Zoals we weten is dit handig voor het helling op schieten, maar een doelschutter krijgt er alleen maar een hoge schouder van.

Vooral in de handboogsport is het van belang dat de wervelkolom een goede stand inneemt. De wervels moeten boven op elkaar rusten als een stapel damstenen. In deze stand hebben de spieren niets anders te doen dan deze stand te handhaven, in rust en tijdens beweging.

Staan de wervels niet op de goede manier op elkaar, dan kunnen de spieren ook zorgen voor stabiliteit, maar dit kost veel meer energie. Men raakt eerder vermoeid, overbelast en dit kan de oorzaak zijn van (rug)klachten en zeker van een minder effectieve manier van schieten.

Torsie (draaiing) in de houding mag nooit plaats vinden in de benen. Een lijn door het bekken **moet** parallel lopen met een lijn door de voeten. Deze torsie moet, indien noodzakelijk, plaats vinden in de rug. De wervelkolom is daar immers voor gemaakt.



Opgemaakt door © Arno Kanters
Geplaatst 01-12-2005

Handboogtrainers.NL

Extreme torsie werd door topschutters wel gebruikt om weerstand te geven tegen sterke zijwind. Ze verstoort echter het symmetrisch gebruik van de rugspieren en kost daarom veel energie. Deze techniek is een tijd lang onder de naam "power-archery" in zwang geweest maar is vroeg of laat verantwoordelijk voor rugblessures.

De torsie werd kortom gebruikt om stabiliteit te bereiken door eindstanden op te zoeken. Dit is vergelijkbaar met het overstrekken van de knieën of de boogarm-elleboog. Stabiliteit moet gezocht worden in het spiergebruik en niet in het opzoeken van eindstanden van gewrichten.

Opdracht

1. Breng je kin zo ver mogelijk naar voren. Probeer nu je schouderbladen bij elkaar te brengen. Doe dit weer maar ga iets meer rechtop staan. Ga zo door tot het lukt.