



## Schiettechniek #8

### Corrigeren van de schiettechniek

---

Correctie van de schiettechniek kun je op verschillende manieren uitvoeren. Hierbij moet je rekening houden met de wijze waarop de sporter zelf zijn zintuiglijke waarneming verwerkt.

De ene groep mensen is **visueel** ingesteld. Dat wil zeggen dat zij **denken in beelden**. Kinderen hebben dat tegenwoordig meer omdat veel informatie via beeld wordt overgebracht (stripboeken, televisie, computer). Zij uiten zich met woorden als "dat **zie** ik niet zitten"; "dat moet je anders **zien**".

Een andere groep is **auditief** ingesteld. Zij zijn meer op geluiden (muziek) en woorden ingesteld. Ze kunnen makkelijker een boek zonder plaatjes lezen. Van hen kun je opmerkingen verwachten als "dat **hoort** niet zo"; "dat **klinkt** me als muziek in de oren".

Een derde mogelijkheid is dat men vooral **gevoelig** is, zogenaamd **kinesthetisch** ingesteld. Ze zeggen meer dingen als "daar heb ik niet zo'n goed **gevoel** bij"; "dat **voelt** wel goed".

Wil je die mensen met je correcties bereiken, dan zul je zo veel mogelijk moeten inspelen op hun wijze van denken en opnemen van informatie.

De één kun je dus beter helpen met een voorbeeld, een plaatje, video-opnamen of een spiegel.

De ander moet je het laten voelen door correctie aan te brengen met je handen (altijd vragen of dat goed is).

Een derde zul je het moeten vertellen. Dit laatste middel gebruiken we natuurlijk het meest, maar het is bijzonder lastig om iemand iets te laten doen wat hij niet voelt en waar hij zich geen beeld van kan vormen.

Boogschieten is vooral een kwestie van gevoel. Als je een geautomatiseerde beweging uitvoert is je enige zekerheid dat de uitvoering goed was het gevoel van herkenning. Als je de beweging stap voor stap controleert op de juiste uitvoering volgens een opdracht of een voorbeeld ben je aan het controleren en dus niet automatisch aan het bewegen.

Het beste is dat je een correctie dus aanbrengt door het geven van aanwijzingen gecombineerd met een voorbeeld en dan vraagt hoe het aanvoelt. De gevoelens die je mag verwachten zijn "makkelijker", "kost minder kracht" en "meer ontspannen". Bij "moeilijk", "onwennig" en "vreemde houding" heb je jouw doel nog niet bereikt.

In zijn algemeenheid gebruik je volgende technieken:

1. **Voordo**en en na laten doen.
2. **Overdrijven**. De foute houding extreem laten aannemen en daarna de goede houding laten aannemen. De schiettechniek in dit geval laten uitvoeren met een heel lichte boog of een trainingselastiek.
3. **Laten voelen** door weerstand te geven met je handen (eerst om toestemming vragen, niet voortdurend aan iemand friemelen).
4. **Aandacht** laten **geven** aan een deel van de beweging dat zich na de foute handeling afspeelt.

Ik wil een reeks mogelijke problemen bespreken met een voorbeeld van een correctie.

VOORKOM DAT DE TRAINER DE GROOTSTE RAMP IS DIE EEN SPORTER OVERKOMT DOOR TE CORRIGEREN TERWIJL ER GEEN PROBLEEM IS.
---



## De verticale lijn

---

1. **De voeten staan in een open stand terwijl de schouders in een lijn richting het doel staan. Er is dus sprake van torsie.**
  - a. De torsie zit in de benen. Dus een lijn door de enkels loopt niet evenwijdig aan een lijn door de heupen. Laat in dat geval de sporter (tijdelijk) met gebogen knieën schieten. De torsie zal nu onnatuurlijk aanvoelen. Laat hem de voeten meer onder de heupen zetten tot het goed aanvoelt en herstel geleidelijk de normale stand met ontspannen knieën.
  - b. De torsie zit in de rug. Dit mag mits het geen spanning geeft. Laat de schutter de boog blind opzetten en uittrekken. Bij het openen van de ogen moet het vizier op de verticale middellijn van het doel staan. Laat dit een paar keer doen. Zit het vizier constant links (\*) van het midden dan moeten de voeten iets sluiten (meer naar haaks). Zit het vizier constant rechts (\*) van het doel dan is een iets grotere open stand gewenst. De gevonden voetenstand kan op de achterzijde van een blaas worden aangetekend en tijdelijk als ondergrond worden gebruikt voor het terugvinden van de juiste stand.  
(\* ) Rechtshandige schutter.
2. **De knieën staan op slot. Het bekken is voorover gekanteld en er is een holle rug. Dit gaat meestal samen.**
  - a. Laat de sporter de benen bewust overstrekken (overdrijving) en daarna ontspannen. Het bekken moet achterover gekanteld worden en de onderrug afgevlakt. Het schieten kan moeilijk worden omdat de schutter te weinig kracht tussen de schouderbladen heeft en dus op de onderrug trekt. Dus kracht laten opbouwen met trainingsselastiek en tijdelijk een lichtere boog gebruiken voor het inslijpen van de juiste techniek.
  - b. Gebruik een (deel van) een afgedankt luchtbed met een plank erop als onevenwichtige ondergrond. De sporter zal ontdekken dat hij alleen bij rechtop staan met ontspannen knieën voldoende balans heeft om te kunnen schieten.
3. **De sporter staat met het bovenlichaam voorover gebogen. De sporter heeft hierbij meestal moeite met doortrekken; trekt niet met de rug, maar met de armspieren.**
  - a. Laat de sporter rechtop staan door hem met de kruin naar je hand te laten reiken of door hem iets op te tillen met twee vingers in de kuiltjes onder de oorlellen (toestemming vragen). Ook het plaatsen van een boek of een zandzakje op het hoofd is een goede oplossing.
  - b. Maak een elastisch achtverband. De beide lussen van de horizontale acht liggen voor over de schouders, de kruising ligt op de rug tussen de schouderbladen. Deze bandage trekt de schouders naar achteren en bevordert de rechtopstaande houding. Kant en klare houdingscorrigerende bandages zijn ook in de handel verkrijgbaar.
4. **De sporter leunt zijdelings van het doel af. Het been aan de doelzijde staat meer rechtop dan het andere been. Het bekken staat scheef. Meestal is er sprake van een hoge boogschouder.**
  - a. Laat de sporter vanaf het begin van de beweging rechtop staan. Help met de hand(en), bijvoorbeeld zoals bij 3a (toestemming vragen) en/of gebruik een spiegel om dit te bereiken.
  - b. Zie 2b.
5. **De sporter leunt zijdelings naar het doel toe. Dit naar het doel reiken is een klassieke schiettechniek die wel eens of middeleeuwse plaatje zichtbaar is. Misschien wel te doen, maar niet functioneel.**
  - a. Als bij 4a.
  - b. Als bij 2b.



6. **De sporter gaat met zijn hoofd naar de pees (goosenecking).**
  - a. Als bij 3a. Laat hem de pees tegen de kin trekken en dan iets verder, zodat het hoofd iets kantelt op de nekwerfels en de neus de pees raakt.
7. **De sporter houdt zijn hoofd achterover. Dit is vaak een jeugdige schutter met een hoge boogschouder.**
  - a. Als bij 6a.

### **De horizontale lijn**

---

8. **De sporter plaatst zijn booghand verkeert en/of knijpt in het handvat.** Er zijn diverse variaties.

De hand kan sterk ingedraaid zijn met ook de pinkmuis op het handvat. Dit geeft problemen t.a.v. de peesvrijheid van de onderarm en geeft zijdelingse druk op het handvat waardoor de boog in het schot wegdraait.

De hand is naast de boog en de handgreep drukt alleen op het handgewricht van de duim. Dit is vaak de reactie op de pijnlijke ervaring van een peesaanslag op de onderarm.

De boog wordt krampachtig vastgehouden. Dit is redelijk normaal voor beginnende schutters.

  - a. Laat de sporter met de wijsvinger naar iets wijzen. In de natuurlijke stand bevindt de wijsvinger zich nu op de top van de driehoek tussen de pink, de wijsvinger en de duim. Druk de boog nu in de hand. De sporter laat zijn hand ontspannen op de handgreep zakken. Laat zien dat dit de juiste stand is. Laat zien dat de boog zich nestelt in het zachte deel van de hand tussen de duim en de wijsvinger als de hand ontspannen wordt gehouden.

**Gebruik van een vingersling is hierbij noodzakelijk.**
9. **De elleboog van de boogarm is te ver ingedraaid of juist overstrekt.**
  - a. Zie 8a. Vaak is een goede handzetting voldoende om de elleboog in de juiste stand te krijgen.
  - b. Laat de sporter met geheven boogarm de boog een beetje uittrekken. Met druk op de booghand laat je hem de boogarm iets kantelen tot de binnenzijde van de elleboog verticaal staat (de beweging als van het indraaien van een schroef). De arm draait hierbij in de schouder, maar deze moet op zijn plaats blijven. Laat de schutter de stand controleren door de boogarm horizontaal, zijdelings licht te buigen en weer te strekken.
10. **De sporter heeft een hoge boogschouder. Dit gaat vaak samen met zijdelings van het doel af leunen. Behandel dit laatste dus eerst, zie punt 4.**
  - a. De booghand en arm moeten al goed geplaatst zijn voordat de boog geheven wordt. Laat de sporter de boog licht uittrekken en met de boogarm wegduwen. De boog wordt geheven terwijl de sporter de boog blijft wegduwen. Hierdoor kan de boogschouder niet omhoog komen.
  - b. Laat de sporter de boog uittrekken met de boogarm schuin omhoog geheven. Dit drukt de schouder naar beneden op zijn plaats. Deze techniek (hoog opzetten) is onveilig om buiten te doen en door de NHB verboden op wedstrijden. Als eenmaal duidelijk is hoe de boogschouder moet zitten dus zo snel mogelijk overgaan op horizontaal uittrekken.
11. **De sporter heeft zijn boogschouder naar voren. Dit is een veel voorkomende beginnersfout, vaak gecombineerd met een hoge boogschouder (gewerschuttershouding).**
  - a. Als bij 10a en 10b.
  - b. Laat de sporter tijdelijk een open stand aannemen, waardoor bij het uittrekken de schouder naar achteren wordt gedrukt. Als de juiste plaats van de boogschouder duidelijk is langzaam terugkeren naar de basishouding.



12. **De sporter heeft een hoge of lage trekschouder. De houding van de trekschouder is vaak het tegenovergestelde van de boogschouder. Soms zijn beide schouders hoog (geweerschuttershouding). Veel van deze houdingsfouten verdwijnen vanzelf bij correctie van de boogschouder.**
- a. Laat de sporter rechtop staan als bij 3a. Laat hem de schiethouding aannemen met een elastische band in plaats van de boog. Laat hem in uitgetrokken toestand de schouders ontspannen en omlaag brengen. Als de houding duidelijk is dit oefenen met een lichte boog en vervolgens de eigen boog zonder pijl. Als dit goed gaat hetzelfde doen maar met een pijl op de boog en een echt schot.
13. **De sporter heeft zijn trekelleboog niet in lijn. De elleboog kan te hoog, te laag of voor de lijn zitten. In al die gevallen is er geen gevoel voor de juiste richting van de lijn tussen de booghand en de trekelleboog.**
- a. De beste training is die met de "Formmaster" (een elastiek verbonden met de elleboog en de pees). Maar met een Deuserband of Dynaband verbonden met de elleboog is dit, zonder boog, ook goed na te bootsen. Bij het uittrekken met de trekelleboog moeten booghand, trekhand en trekelleboog op één lijn blijven. De trekhand en onderarm zijn bij deze training passief en ontspannen.
14. **De pols van de trekhand is gebogen. Er zijn twee belangrijke oorzaken. Ten eerste, als de trekelleboog niet in lijn zit geeft dit een buiging van de pols naar binnen of naar onderen, zelden naar boven. Ten tweede, als de pees met de vingertoppen wordt getrokken is de trekhand extra gespannen en de pols naar buiten.**
- a. In het eerste geval handelen als bij 13a.
- b. De vingers van de trekhand diep laten inhaken en de pees laten terugrollen tot in de gewrichtsplooi tussen de vingertop en het tweede kootje van de vingers. De rest van hand, pols en onderarm moeten ontspannen zijn en in één lijn liggen. Laat controleren met een spiegel. Laat voelen door van dichtbij met de ogen dicht te laten schieten.
15. **De sporter lost naar buiten / naar onderen. Er is geen rugspanning. De sporter trekt met de bovenarmspier aan de buitenzijde van de arm (triceps).**
- a. Als bij 13a.
- b. Als de triceps ondanks doortrekken niet ontspannen wordt de opdracht geven in uitgetrokken toestand de onderarm zo strak mogelijk tegen de bovenarm te drukken en dan door te trekken. Door het aanspannen van de biceps aan de binnenzijde van de bovenarm ontspant de triceps (antagonisten). Als dit goed werkt de spanning op de biceps af laten nemen naar normaal.
16. **De sporter lost met de elleboog naar omlaag. Dit is doortrekken met de brede rugspier en het gevolg van te weinig ontwikkelde rugspieren, dus kracht, tussen de schouderbladen. Dit gaat vaak gepaard met een holle onderrug.**
- a. Als bij 2a. Het doortrekken zal nu mogelijk niet meer lukken. Dan laten oefenen met elastieken of een lichtere boog.
- b. Als bij 13a.
17. **De sporter laat de booghand zakken in het schot. Dit gaat vaak gepaard met een hoge boogschouder.**
- a. Eerst behandelen als bij 4a, daarna als bij 10a of 10b.
- b. Als 17a niet voldoende is de opdracht geven met de wijsvinger van de booghand nadrukkelijk naar het doel te wijzen. Een boogarm die in een richting wordt gehouden is sterker dan een boogarm die omhoog wordt gehouden. Deze techniek komt uit de toegepaste kinesiologie.



Opgemaakt door © Arno Kanters  
Geplaatst 01-12-2005

[Handboogtrainers.NL](http://Handboogtrainers.NL)

Deze bloemlezing van correctietechnieken zijn geen "Haarlemmer olie". Soms werkt een methode niet omdat elke vorm van houdingsgevoel en spierbeheersing ontbreekt. Dit zie je met name bij snelgroeiende kinderen in de puberteit. Vooral als ze weinig sportervaring hebben. Maak er op dat moment het beste van tot de groeispuurt voorbij is. Sommige ouders en/of artsen zien boogschieten als de oplossing voor kinderen met een slechte conditie en te weinig coördinatie. Mogelijk dat in dit geval boogschieten therapeutisch kan werken maar een trainer in de handboogsport is geen fysiotherapeut of revalidatiearts. Zoek dus in die gevallen hulp van deskundigen.