



Schiettechniek #9

Inleiding

De meeste geroutineerde schutters weten, als een pijl niet nabij het richtpunt op het blazoen inslaat wat daar schiettechnisch de oorzaak van is. Voor de nog niet zo geroutineerde schutter en voor degene die plotseling niet meer weet wat er gebeurt zal ik trachten voor de diverse afwijkende schoten een schiettechnische verklaring te geven. Materiaaltechnische problemen blijven dus duidelijk "buiten schot".

De pijlen vallen te hoog

1. **Door verder uittrekken.** Hoe verder de boog wordt uitgetrokken, des te meer energie in de boog wordt opgeslagen en des te meer snelheid er aan de pijl wordt meegegeven. Deze vliegt een vlakker traject hetgeen, op enige afstand, een hogere inslag oplevert.
Oplossing: Rechtop staan, nek recht, hoofd rechtop en stil, stabiel ankerpunt.
2. **Naar beneden toe lossen.** De schutter trekt niet door met de rugspieren tussen de schouderbladen.
Oplossing: Bovenrug rechtop, nek recht, ankerpunt krachtig aangesloten onder de kaak, focus op duw/trek beweging tussen booghand en trekelleboog (opbouwen van rugspanning).
3. **Mond open of zweven onder het ankerpunt.**
Oplossing: Kaken op elkaar, duim inpalmeren, hand met de zijkant van de wijsvinger onder tegen de kaak drukken.
4. **Pijl ligt op de button en/of te veel trekkracht op de wijsvinger van de trekhand.** Bij de trekhand behoort ongeveer 70% van de trekkracht door de middelvinger geleverd te worden en slechts 15-20% door de wijsvinger. Veel trek op de wijsvinger kan de pijl van de oplegger lichten en op de button plaatsen. Meestal wordt te veel druk op de wijsvinger veroorzaakt door een te lage trekelleboog en niet met de rugspieren trekken.
Oplossing: Bovenrug rechtop, nek recht, focus op duw/trek beweging tussen booghand en trekelleboog (opbouwen van rugspanning), voel de juiste drukverdeling op de vingers van de trekhand.

De pijlen vallen te laag

1. **Door naar voren lossen.** Doordat alle aandacht bij het richten naar de ogen gaat vermindert de aandacht voor de rugspanning. Deze wordt losgelaten waardoor de trekhand tijdens het lossen naar voren gaat. Meestal is er al geen tot weinig rugspanning door gebogen houding.
Oplossing: Rechtop staan, vooral de bovenrug rechtop, nek recht, focus op duw/trek beweging tussen booghand en trekelleboog, zorg voor een doorgaande beweging door, tijdens het richten, de druk tussen booghand en trekelleboog te laten toenemen (opbouwen van rugspanning).
2. **Laten zakken van de booghand in het schot.** Bij het schot verplaatst het zwaartepunt van de boog zich naar voren en krijgt de boogarm meer gewicht te dragen. De (zelf)opdracht "NIET de boog laten zakken" werkt averechts. "De boog omhoog houden" zal ook niet voldoende werken.
Oplossing: Focus op duw/trekbeweging tussen booghand en trekelleboog (richting geven), zorg voor een doorgaande beweging door, tijdens het richten, de druk tussen booghand en trekelleboog te laten toenemen (opbouwen van rugspanning). Wijs nadrukkelijk met de booghand naar het doel.



3. **Hoog ankerpunt.** Er wordt niet onder de kin/kaak geankerd, maar hoger tegen de wang of het jukbeen. Beginnerprobleem.
Oplossing: Rechtop staan, hoofd rechtop, de boog horizontaal op schouderhoogte uittrekken tot de trekhand met de wijsvinger onder de kaak uitkomt en de pees neus en kin raakt.
4. **Niet ver genoeg uittrekken.** Beginnerprobleem. De schutter heeft nog geen idee hoe het voelt om de boog uit te trekken en ankert met de handwortel onder de kin. Soms trekt hij wel tot aan de kin maar houdt daarbij het hoofd achterover.
Oplossing: Rechtop staan, hoofd rechtop, door trekken tot je de pees tegen het midden van de kin voelt en dan nog iets verder waarbij het hoofd iets voorover kantelt en de neus tegen de pees komt. Het hoofd mag hierbij niet naar voren komen maar de kin moet worden ingetrokken.
5. **De pees raakt de arm/kleding.** De boogschouder zit te ver naar voren en/of de elleboog van de boogarm is naar binnen gedraaid waardoor de arm/kleding bij het schot in de lijn van de pees komt.
Oplossing: Rechtop staan (niet "leunen"). Booghand juist plaatsen en met voorspanning de arm verticaal draaien. Boog met een scheppende beweging opzetten en er op toezien dat de boogschouder laag en naar achteren blijft. Focus op duw/trekbeweging tussen booghand en trekelleboog (richting geven). Wijs nadrukkelijk met de booghand naar het doel. Soms is het nodig een licht open stand aan te nemen.

De pijlen vallen links (rechtse schutter)

1. **Plukken (zijwaarts lossen).** Onvoldoende rugspanning. Er wordt getrokken met de strekspier van de bovenarm (triceps). Deze strekt bij het lossen de arm waardoor deze van het gezicht af beweegt en de pijl de tegenoverliggende richting uit stuurt.
Oplossing: Nadrukkelijk de trekhand strak tegen de keel ankeren. Dit doe je met de buigspier van de bovenarm (biceps). Als een spier nadrukkelijk wordt aangespannen zal de spier die de tegenovergestelde beweging moet uitvoeren automatisch ontspannen. In dit geval ontspant de strekspier. Focus op duw/trekbeweging tussen booghand en trekelleboog (opbouwen van rugspanning).
2. **Door de klikker trekken met de vingertoppen.** De schutter heeft moeite met het handhaven en opvoeren van de rugspanning en dwingt de pijl onder de klikker door met een rukje van de vingertoppen. De pijl valt dientengevolge tijdens het schot van de oplegger af naar links. De beweging is subtiel en moeilijk te ontdekken, maar het effect is groot.
Oplossing: Nadruk op dieper om de pees haken met de vingertoppen en ontspanning van de handrug. Daarbij focus op duw/trekbeweging tussen booghand en trekelleboog (opbouwen van rugspanning).
3. **Over(s)trekken.** De schutter probeert verder te trekken dan zijn maximale trek lengte toestaat. Om de afstand tussen booghand en trekelleboog nog verder te vergroten wordt de boogschouder naar voren (borstzijde) gebracht. Deze is nu niet meer stabiel en bij het lossen valt de boogarm links weg.
Oplossing: Boogschouder net zo ver achter houden als de trekschouder. Dit kan alleen bij ontspannen, lage schouders. Oorzaak van het overtrekken, bijvoorbeeld een te ver naar achteren geplaatste klikker, opheffen. Focus op duw/trekbeweging tussen booghand en trekelleboog (opbouwen van rugspanning). Wijs nadrukkelijk met de booghand naar het doel (richting geven en narichten).



De pijlen vallen rechts (rechtse schutter)

1. **Statisch lossen.** Er is geen rugspanning en/of de schutter klapt in elkaar bij het schot.
Oplossing: Rechtop staan, nek recht. Hoofd rechtop en stil. Doortrekken tijdens het ankeren. Focus op duw/trekbeweging tussen booghand en trekelleboog (opbouwen van rugspanning).
2. **Nieuwsgierigheid.** Bij het schot wordt de booghand naar rechts weggetrokken om te kunnen zien waar de pijl valt.
Oplossing: Door middel van blind schieten (ogen dicht tijdens het lossen) leren de boog in het schot stil te houden. Focus op duw/trekbeweging tussen booghand en trekelleboog (opbouwen van rugspanning). Wijs nadrukkelijk met de booghand naar het doel (richting geven en narichten).