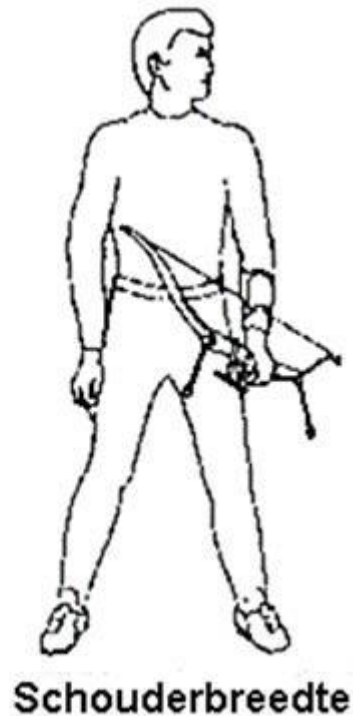


De techniek van het schieten

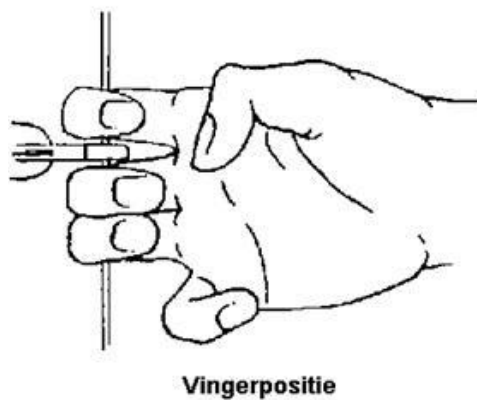
Stap 1, De stand

Zet je tenen tegen de denkbeeldige lijn naar het midden van het doel. Zet je voeten aan weerszijden van de schietlijn. Zet je voeten ongeveer op schouderbreedte uit elkaar en ga ontspannen staan.



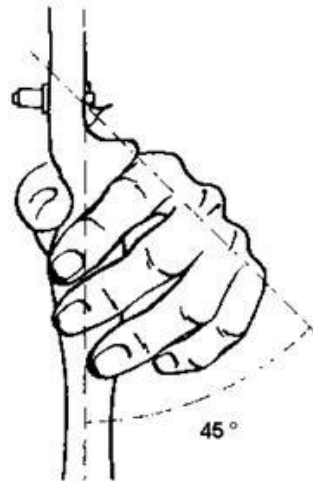
Stap 2, De vingerplaatsing

De pees wordt vastgehouden met de wijsvinger boven de nok en midden- en ringvinger eronder. Haak de pees in tussen het eerste en tweede kootje van de vingers. Zorg ervoor dat de pees niet van de vingers afrolt.



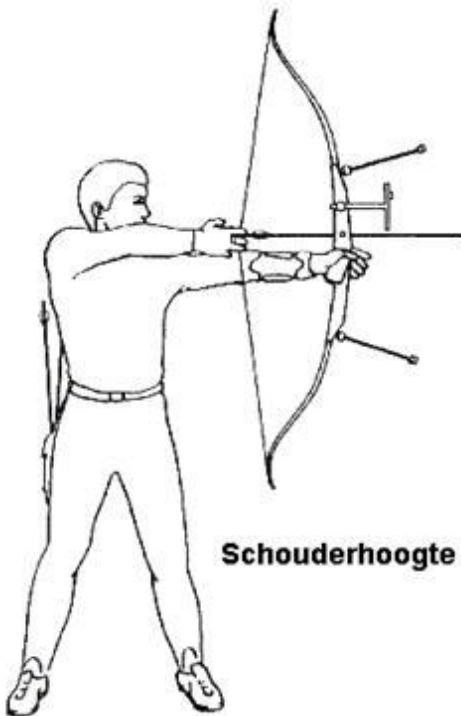
Stap 3, Het plaatsen van de booghand

De druk van de boog op de hand moet worden opgevangen met de muis van de booghand op de in de figuur aangegeven druklijn. Ontspan je vingers. De bovenkant van de hand moet een hoek van ongeveer 45 graden met de boog maken. De (toppen van) duim en wijsvinger mogen elkaar ontspannen raken.



Stap 4, het strekken van de boogarm

Breng de boogarm op schouderhoogte en draai de elleboog van de boogarm weg van de pees.



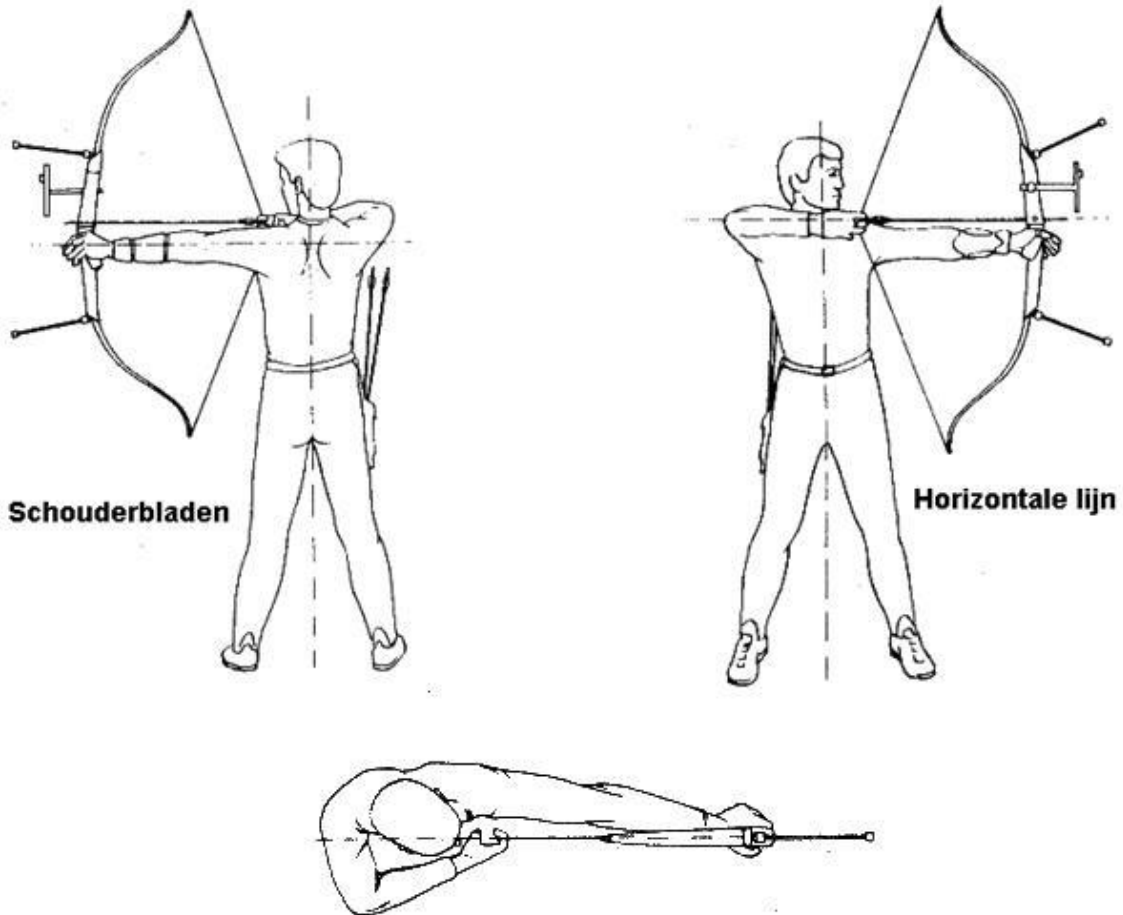
Goed:
Weggedraaid



Fout

Stap 5, het uittrekken van de boog

Trek de pees vlak langs de boogarm, in een rechte horizontale lijn naar het ankerpunt. Het trekken moet gebeuren met de rugspieren, hierbij bewegen de schouderbladen naar elkaar toe. Blijf ontspannen en rechtop staan. Houd beide schouders zo laag mogelijk. Trek de pees vlak langs de boogarm.



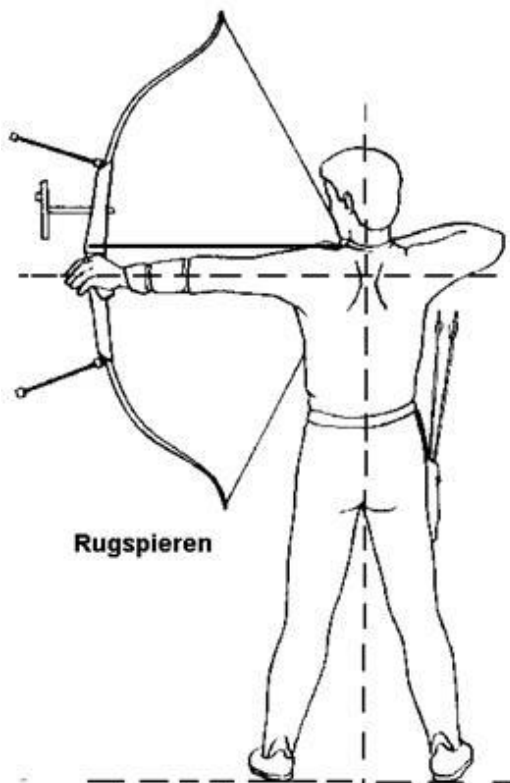
Stap 6, Het ankeren

De pees moet het midden van neus en kin raken. De wijsvinger van de trekhand moet onder de kin worden geplaatst. Houd de tanden op elkaar.



Stap 7, het vasthouden

Houd de rugspieren onder spanning. Booghand, trekhand en elleboog moeten één rechte lijn vormen. Houd beide schouders zo laag mogelijk.



één rechte lijn

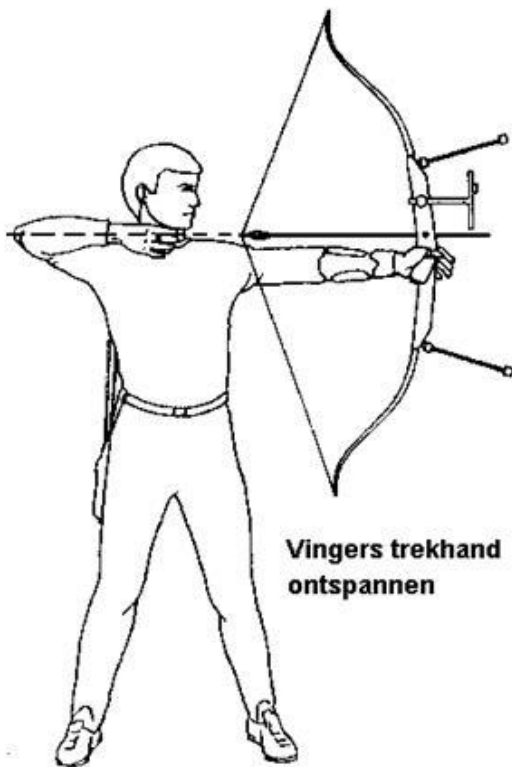
Stap 8, het richten

Richt met je dominante oog. Houdt beide ogen open. Houd het vizier op het richtpunt. Lijn de pees iets rechts uit van het vizier.



Stap 9, het lossen

Blijf de schouderbladen naar elkaar toe trekken, terwijl je de vingers van de trekhand ontspant. Een ontspannen booghand gaat vanzelf naar achteren. Ontspan ook de booghand. Laat de boog uit je handen vallen als je een sling om hebt.



Stap 10, Het narichten

De trekhand moet zich ontspannen, bij of achter de nek bevinden. Blijf richten tot nadat de pijl de schijf heeft geraakt.

