



Schuttershandboek Beginners

Handboogvereniging

ASSV

Naam Schutter

Naam Trainer

Begin Datum

Basisprincipes van het handboogschieten

Tijdens de schiettraining zult u als aspirant-schutter voortdurend de instructies moeten opvolgen van trainer of de begeleider.

Kracht, trekken, perfectie en controle zijn zaken die de schutter(ster) zich eigen moet maken.

Deze opbouw moet stap voor stap gebeuren en pas als een bepaald onderdeel goed is gaat men over naar de volgende stap.

Een onoplettendheid in de handelingen die u moet uitvoeren is al een slecht begin en zal tot nog meer fouten gaan leiden. Het is daarom van belang dat u als beginnende schutter een niet al te zware boog heeft voor wat betreft de trekkracht.

Overgaan naar een zwaardere boog kan pas als u de nodige vaardigheid heeft bereikt en de conditie het toestaat (meestal aan het eind van de beginners cursus). Hiermee wordt bedoeld een goede basisconditie, en het juist uitvoeren van alle handelingen bij het schieten en het zich niet laten afleiden door andere schutters. Schutters die de nodige ervaring hebben opgedaan weten maar al te goed dat handboogschieten meer is dan alleen maar richten.

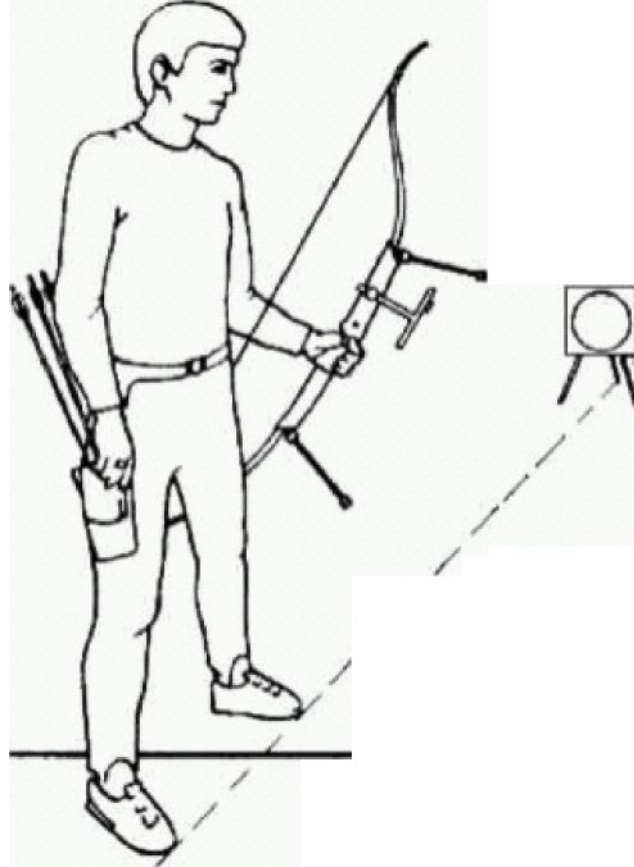
Elke tak van sport heeft inzet nodig, niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal. In het bijzonder het verwerken van wedstrijdspanning en het schieten onder slechte weersomstandigheden. Dit zijn echter zaken die bij u als beginnende schutter nog geen rol spelen.

De basisprincipes omvatten de volgende 10 handelingen.

1. De stand.
2. Plaatsen van de booghand.
3. Plaatsen van de trekhand/arm.
4. Het heffen/strekken van de boogarm.
5. Het trekken.
6. Het ankeren.
7. Het richten.
8. Het doortrekken.
9. Het lossen.
10. Het narichten.

1. De stand

Als u een rechtse schutter bent, gaat u met beide benen aan weerszijden van de schietlijn staan, waarbij de linkerschouder naar het doel gekeerd is. De benen ongeveer schouderbreedte uit elkaar. Sluit uw ogen u zult merken dat uw lichaamsstand iets uit balans is. Corrigeer dit met de ogen gesloten, totdat u uw balans gevonden heeft.



De houding moet gemakkelijk zijn en ontspannen, de stand hoofdzakelijk alleen veranderen met het achterste, in ons voorbeeld, rechterbeen.

Vermijd tijdens de schietbeurt het wijzigen van de stand van de voeten. Rekening houdend met deze basisprincipes, gaat iedereen een eigen stand ontwikkelen, waarin verder verwerkt dienen te worden: lenigheid in bepaalde gewrichten, kracht, spanning in bepaalde spiergroepen (tonus), eventuele lichamelijke beperkingen enz.

Het staan is dus een strikt persoonlijke zaak, waarin echter zo veel mogelijk rekening wordt gehouden met de basisprincipes.

2. Het plaatsen van de booghand

Tijdens het vasthouden van de boog moet men vooral niet knijpen in de greep, dit geeft teveel spanning in de boogarm en de bedoeling is juist om met een zo goed mogelijk ontspannen boogarm te schieten, m.a.w. de boog wordt vastgehouden alsof men een *zachtgekookt ei* in de hand heeft.

Bogen met een voorbereekte greep (de normale recurve en compound handels) moeten zo vastgehouden worden dat de druk van de greep bij een uitgetrokken boog tegen de muisknoot van de duim aanligt, als dit niet zo is moet men van greep veranderen, deze zijn bij de meeste bogen verwisselbaar.

Indien de schiettechniek het toelaat is het verstandig om een boogriem (of vingersling) te gebruiken, omdat men dan met een volledig ontspannen booghand kan schieten.

De taak van de boogriem (of vingersling) is om de naar vorengaannde beweging van de boog op te vangen en te voorkomen dat de boog uit de hand valt. Bij het gebruik van een boogriem er op letten dat deze niet te strak om de pols zit, tevens moet de boog enige vrijloop hebben.

Fig. 1 Laat zien dat de pols en vingers geforceerd gestrekt zijn, het gevolg is spierspanning in de onderarm.

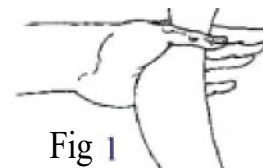
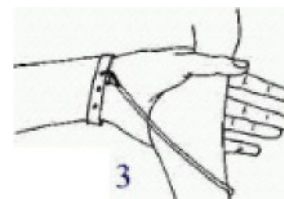


Fig. 2 De pols is doorgezakt, de boog wordt te vast omklemd en de boogriem staat te strak, de beweging van de boog wordt daardoor afgeremd en beïnvloedt het schot.



Fig. 3 De boog wordt gesteund door de muisknoot van de hand welke goed in de greep ligt.

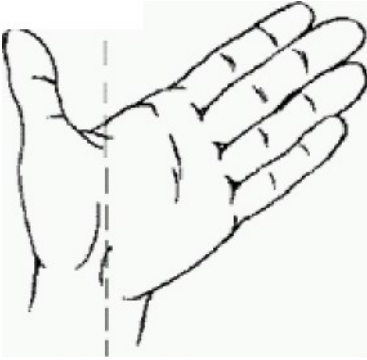


Het is van groot belang dat de booghand goed geplaatst is in de greep van de boog. De grootste drukverdeling ligt namelijk in het centrum van je boog. Als men dus een moderne boog heeft met een aangepaste handgreep moet men ook zorgen dat de boog optimaal zijn werk kan doen.

Indien de drukverdeling van de hand, bij een opgespannen uitgetrokken boog niet juist is, zal de boog niet recht naar voren bewegen. In een dergelijk geval zal de bovenste of onderste werparm, afhankelijk van de stand van de hand in de greep het schot gaan beïnvloeden. Er is dus geen goede pijlvlucht, ook al doet men alle andere handelingen juist. De pijl ligt namelijk enkele centimeters boven het centrum van de boog, de foute beweging van de boog geeft deze fout door aan de pijl.

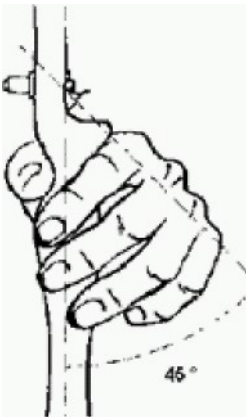
Leer u daarom aan, om te controleren bij het begin van het spannen van de boog (het z.g. voorrichten) of de drukverdeling van de booghand juist is.

Fig 1



U moet de hand waarmee de boog wordt vastgehouden soepel tegen de grip van de boog plaatsen, De druk van de boog op de hand moet worden opgevangen in de palm van de booghand (zie de in het fig 1 aangegeven druklijn).

Fig 2



Ontspan je vingers.

De bovenkant van de hand moet een hoek van ongeveer 45 graden (ideaal) met de boog maken (fig 2).

Afhankelijk van de schutter zult u verschillen in techniek zien.

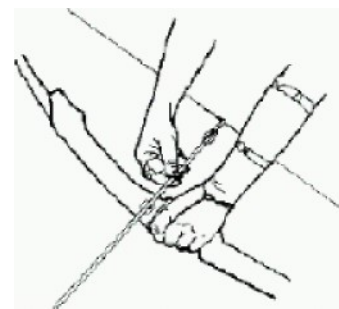
De (toppen van) duim en wijsvinger mogen elkaar ontspannen raken.

Zorg ervoor dat u de vingers ook na het uittrekken van de boog nog soepel kunt bewegen.

Als u de boog te stevig vast houdt dan zal bij het lossen van de het schot een beweging via de hand op de boog gezet worden en hierdoor zal het schot een oncontroleerbare afwijking krijgen

3. Het plaatsen van de trekhand

Strek de boogarm en duw met uw rechterhand de pijl op de pees. Op de pees zijn twee verdikkingen gemaakt waar het vorkvormig uiteinde van de pijl tussen geduwd moet worden. Druk even door totdat u een klik hoort.



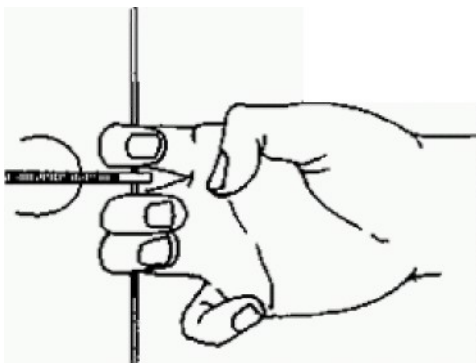
Let erop dat het veertje dat naar u wijst een 90 graden hoek heeft t.o.v. de pees

De boog wordt iets schuin voor het lichaam gehouden waarbij de pees licht tegen het middel rust. Plaats nu de vingers van de trekhand op de pees, de wijsvinger boven de pijnok, de ring en de middelvinger onder de pijnok. (De nok is het van een gleuf voorziene achterzijde van een pijl).

De vingerpositie is zodanig, dat de pees wordt vastgehouden doordat deze komt te liggen in de eerste plooi onder de vingertoppen (het eerste vingerkootje). De onderarm ligt in de verlengde lijn van de pijl.

Zoals de figuren duidelijk laten zien, is het van groot belang dat de vingerzetting goed uitgevoerd wordt en constant is. De pees wordt vastgehouden met de wijsvinger boven de nok en de midden- en ringvinger eronder. Haak de pees in tussen het eerste en tweede kootje van de vingers. Zorg ervoor dat u wat ruimte tussen uw vingers en de pijl houdt.

Dit is vooral belangrijk bij de onderste vingers.



Als de boog uitgetrokken wordt veranderd automatisch de afstand tussen de ondervingers en de pijl, een te kleine afstand kan de pijl omhoog wippen!

Ook kan het gebeuren dat u de pijl - tijdens het aantrekken naar de kin brengen - door een te geringe afstand tussen de vingers en de pijl inklemt.

Een lichte draaiende beweging tijdens het aantrekken naar de kin kan de pijl van de oplegger afrollen waardoor een ongecontroleerd schot opzij kan plaatsvinden.

Als dit gebeurt in een binnenbaan waar door geopende ramen geschoten moet worden, dan kan een dergelijk schot leiden tot een gat in de ruit.

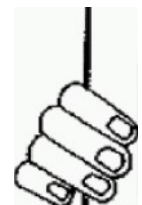
Hier schrikt iedereen erg van, maar bedenk het effect op een aspirant schutter.

Uit eigen ervaring heb ik geleerd dat een dergelijke gebeurtenis het vertrouwen van de schutter in het schieten geheel kan vernietigen. De schietangst die hieruit voort vloeit kan ongeveer 6 maanden na de gebeurtenis nog steeds merkbaar aanwezig zijn. Het is daarom erg belangrijk dat de schutter in dergelijke gevallen goed opgevangen word.

- Fig 1: de juiste vingerplaatsing op de pees.
- Fig 2: wanneer de vingers op deze wijze geplaatst worden, krijgt men een verkeerde drukverdeling van de vingers op de pees. De oorzaak is over het algemeen een te hoge trekarm elleboog. Het resultaat is, een slechte pijvlucht en op de lange termijn, eelt aan de ringvinger.

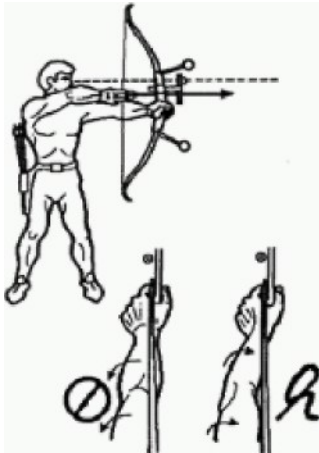


Figuur 1



Figuur 2

4. Het heffen/strekken van de boogarm.



Neem de schiethouding aan, de boog licht aanvatten alsof men een lichte koffer draagt.

Breng de boog zijwaarts omhoog tot schouderhoogte, vizier boven het centrum (De beweging omhoog met de boogarm moet door de schutter zo gemakkelijk mogelijk kunnen gebeuren daarom is de beginstand van de boog voor het richten heel belangrijk).

Let er op dat de elleboog naar buiten wijst als men de boogarm omhoog brengt en de schouder iets naar beneden houdt.

De boog blijft verticaal.

5. Het trekken

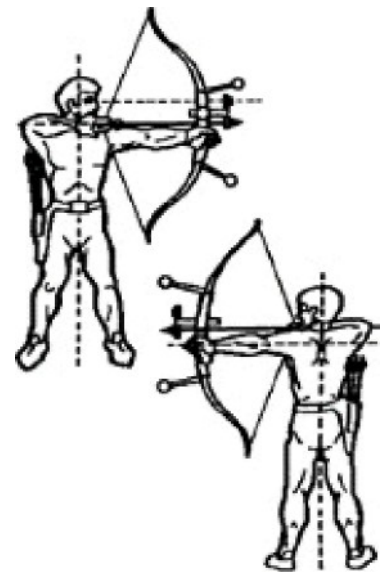
Vaak gebeurt het omhoog tillen van schouder van de boogarm al bij het optillen van de boog, Maar meestal pas bij het uittrekken van de pees.

Een opgetilde schouder verhindert dat de schutter zijn volledige uittrek lengte bereikt.

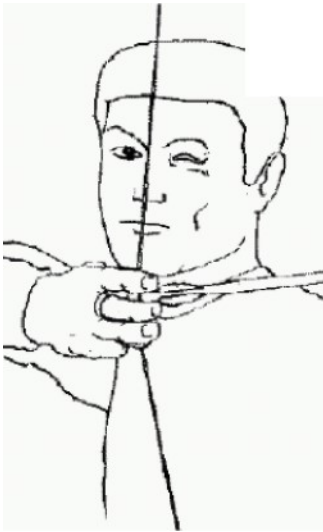
Bijzonder kritisch wordt dit bij klikkerschutters.

Bij velen is het dan moeilijkheid, de pijl door de klikker te trekken.

Om te bereiken dat de schutter met rechte schouders staat moet de schutter heel bewust oefenen bij het uittrekken van de boog de schouder van de boogarm te laten zakken in de schouderkom.



6. Het ankeren



Ankeren, het woord zegt het al, is het aannemen van een vaste plaats op een bepaald punt. Dit is net zo belangrijk als een constante trek lengte. Als de plaats van de trekhand aan het gezicht niet steeds dezelfde is, geeft dit inconstant schieten (hoge of lage schoten).

Door de trekhand steeds op de zelfde plaats te brengen (het 'vastzetten' van de trekhand onder de kin) verkrijgen we een vierkant, d.w.z. met de punten *oog - vizier - kin - en pijlsteun.*

De meest gebruikelijke ankermethode is dus neuspunt en midden kin (tanden op elkaar). De trekhand tegen onderkant kin.

Let op! In tegenstelling tot de figuur, is het het beste om alle BEIDE OGEN GEOPEND TE HOUDEN (Indien mogelijk)

Wat is nu een goede verankering?

Zorg in ieder geval voor een ontspannen trekhand, de duim los in de handpalm, de handrug gestrekt zodat de pees in het midden van de kin en tegen de neus getrokken kan worden.

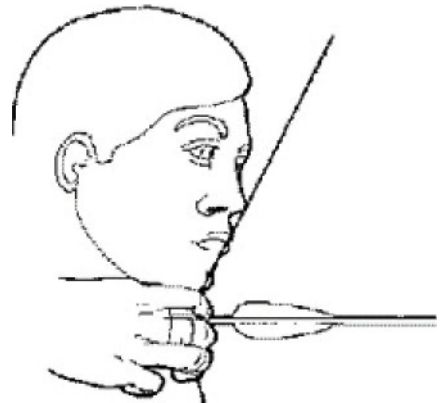
De kracht die daarvoor nodig is, komt alleen vanuit de rugspieren.

Elke spanning in de vingers leidt tot een slechte lossing en geeft zijdelingse afwijkingen.

Goed ankeren en het loslaten van de pees moet steeds geoefend worden.

Laat iemand hierbij op u letten zo voorkomt u dat u fouten gaat aanleren.

Een geringe verplaatsing van het ankerpunt zal lage of hoge schoten geven.



7. Het richten

Indien u geankerd staat worden vizier en doel in één lijn gebracht. Zodra men op het doel gericht staat, zult u het doel zien aan de linkerkant van de boog (bij rechtse schutters).

Treklengte controle tijdens het richten Ringvinger trekt niet mee. Houd de boog bij het heffen niet op het geel, maar er iets boven. De beste schutter lukt het zelfs niet om constant op het midden gericht te zijn. Mijn ervaring is: begin iets boven de roos, in de periode dat de arm naar de roos gaat, bouwt u de schiettechniek op.

De pees ligt wazig voor het richtoog en wordt in het verlengde gehouden met de binnenkant van het venster of gelijk naast de korrel.

De vizierkorrel ligt zo aan de linkerkant van de pees. Hierdoor krijgt men vaak de neiging het hoofd scheef te houden (dit is voor velen een ietwat onnatuurlijke houding).

Langer dan + 7 seconden richten heeft geen zin, men verliest spanning en de voorhand wordt steeds onrustiger.

Bovendien krijgt u ademnood en het schot wordt dan te explosief (het woord explosief, betekent hier dat het schot ongecontroleerd is, er is geen volkomen coördinatie meer van de gebruikte spieren).



Richt met je dominante oog .

Sluit je andere oog.

Breng het vizier op het midden van het doel.

Lijn de pees iets rechts uit van het vizier (zie Note 1).

Note 1: uitlijnen pees.

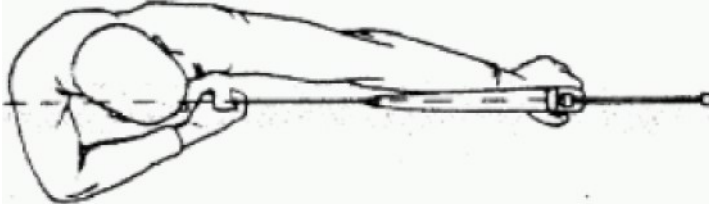
Onder het uitlijnen van de pees wordt verstaan het in een lijn brengen van uw hoofd, de boog en het vizier.

Indien de boog, of uw hoofd, scheef staat zal in uw zichtveld de meetpositie ten opzichte van het centrum van het vizier veranderen.

Het is van groot belang, voor een constant schot, om de pees altijd een zelfde afstand t.o.v. het centrum van uw vizier te hebben staan.

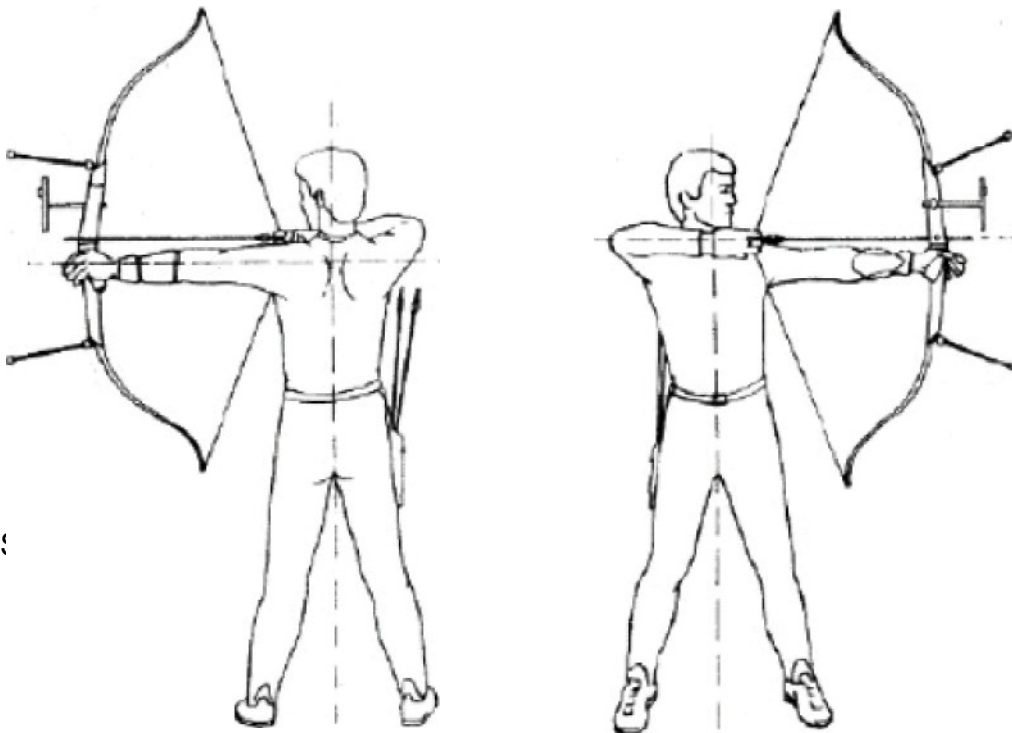
8. Het doortrekken

We beginnen te controleren of de handrug, pols en onderarm van de trekarm zo ontspannen mogelijk zijn. Probeer te ontdekken waar de trekkracht ontwikkeld wordt (de armspieren, biceps en schouder). We trekken de pees vlak langs de boogarm, in een rechte lijn naar het ankerpunt.



Het trekken gebeurt met de rugspieren, hierbij bewegen de schouderbladen naar elkaar toe. Houd de schouders zo laag mogelijk en probeer zo ontspannen mogelijk en recht te staan.

Indien de voorste schouder naar boven is gekomen ten opzichte van de achterste schouder dan heeft u met uw heupen tijdens het trekken een kantelende beweging naar achteren gemaakt, (u trekt in dit geval met uw gehele lichaam en niet met uw schouderbladen).

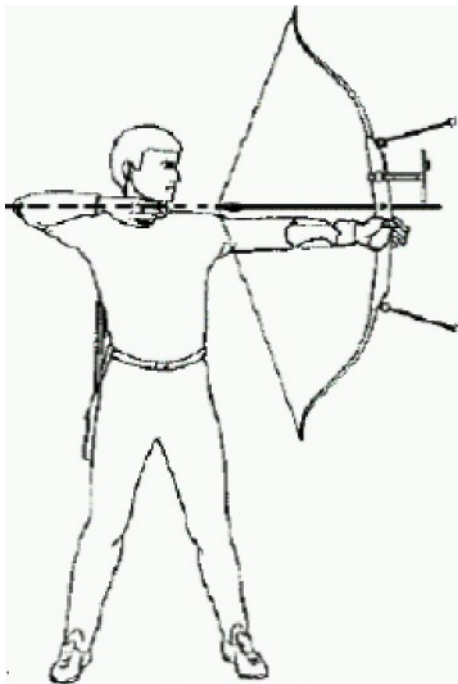


9. Het lossen

Als we de pees loslaten met de vingers van de trekhand noemt men dat lossen, dit is één van de meest belangrijke handeling tijdens het schieten, en u moet dat niet onderschatten.

Er zijn een paar belangrijke zaken waar men aan moet denken:

- De drukverdeling van de pees op de vingers.
- De spierspanning in de trekhand en de vingers.
- De trekkrachtrichting van de trek arm to.v. de booghand.
- Het openen van de vingers.
- Het doorglijden met de trekhand naar achteren



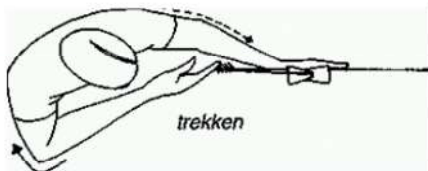
Uit ervaring weten we dat de meeste schutters voornamelijk met de middelvinger trekken en het minste met de wijsvinger. Veranderingen van druk op de vingers leidt tot afwijkingen in hoge of lage schoten.

Trekken met de wijsvinger kan afklemmen van de pijl tot gevolg hebben. Langzaam spannen van de boog moet men aanleren zodat we leren de juiste spieren te gebruiken. Bij het lossen moet de trekhand naar achteren glijden, dicht langs de hals.

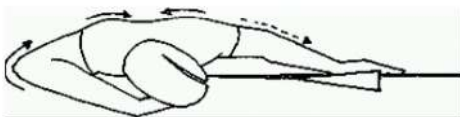
De beste lossing is het plotseling ontspannen van de vinger toppen onder gelijktijdig naar achteren gaan van de ontspannen trekarm. Hierbij is het wenselijk dat men voordat men de boog uittrekt inademend, bij het ankeren lichtjes ietwat uitademend gedurende die tijd zet u goed aan, lijnt u uit en begint u met het richten.

Tijdens het door trekken begint u langzaam met uitademen de los dient gedurende die periode te gebeuren.

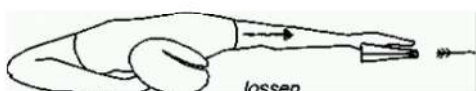
Stap 1



Stap 2



Stap 3



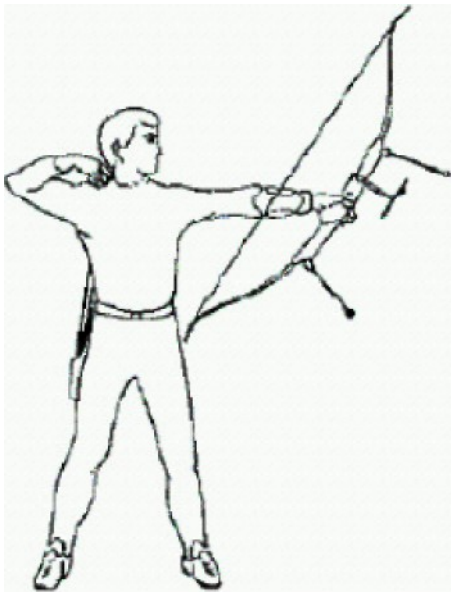
10. Het narichten

Liever spreken we van doorrichten, zo geleidelijk als de opbouw naar het schot gebeurt, dient ook de afbouw na het schot te gebeuren.

Het is belangrijk om te controleren waar de booghand staat na het lossen en waar de trekhand eindigt. Neem even rust en repeteer in gedachten of u alles goed deed.

Regel uw ademhaling, bereid u voor op het volgende schot, blijf met uw gedachten bij het schieten.

Al deze handelingen moeten goed geoefend worden onder voortdurend toezicht, zodat de juiste spiergroepen gebruikt worden en de pijl geschoten wordt in een harmonische samenwerking tussen geest en spieren.



Elke spanning van de vingers of trekken van de vingers leidt tot slecht lossen.

De trekhand moet zich ontspannen, bij of achter de nek bevinden.

Blijf richtend staan (booghand niet bewegen) tot u de pijl in het doel ziet inslaan. Noot: Na het loslaten van de pijl van de meet zal de boog een langzame kantelbeweging gaan maken.

Een wijze gezegde:

Het **loslaten** van de pees is niet het **einde**,
maar de **geboorte** van een schot.

Algemeen

HOGE SCHOTEN Bij rechts- en linkshandigen

HOUDING Lichaam

1. niet in balans.

Ankeren

2. te diep onder het kin. Aanzetten los van het kin. Niet steeds op dezelfde plaats.
3. de schutter heeft niet steeds de kaken op elkaar, dit komt vaak voor.
4. de neus niet aan de pees gedrukt.
5. niet steeds dezelfde plaatsing van de vingers op de pees.
6. wijsvinger ligt dan wel, dan niet op de pijl.

Richten

1. het hoofd wordt meer naar boven gehouden, afhankelijk van de afstand en de verlichting.

Lossen/afwerken

2. met de trekarm trekken i.p.v. de rugspieren
3. het snel, kort omlaag trekken van de boogarm in het lossen.

LAGE SCHOTEN Bij rechts- en linkshandigen HOUDING

Lichaam

1. het lichaam niet in balans, schutter valt naar het doel toe.
2. het lichaamsgewicht voornamelijk op het voorste been(dichts bij het doel).
3. de palm van de hand te vast op de greep gedrukt, als de handpalm op de greep drukt, komt het vaak voor afhankelijk van het lossen, dat de pijl niet gelijkmatig wegvliegt, de pijl slingert, wordt geremd en komt daardoor te kort.
4. pakken naar de greep in het schot, vaak, bij nerveus schieten, komt een of meerdere vingers in aanraking met de booggreep of van voren of van opzij, dit veroorzaakt een afwijken van het schot of een omslaan/kiepen van de boog.
stijve vingers verminderen of verhinderen een "losjes"weg gaan van de pijl.
5. de vingers en het polsgewricht te stijf of het polsgewricht te hoog

Ankeren

1. het hoofd gaat naar de pees toe.
2. het ankerpunt te hoog aan de kin.
3. de neus te vast in de pees.
4. het kin te vast op de trekhand gedrukt.
5. de wijsvinger nauwelijks of helemaal niet meer in aanraking met de pijl.

Lossen/afwerken

1. de hand gaat met de pees mee naar voren.
2. ingehouden lossen (naar voren lossen).
3. ongelijk open gaan van de vingers.
4. kort naar boven trekken van het polsgewricht van de booghand.
5. snel, kort naar boven trekken van de boogarm bij het afschot waarbij het eind van de pijl omhoog gegooid wordt.
6. vingers van de trekhand te zeer samen geknepen, te veel spanning op de vingers.

SCHOTEN NAAR LINKS voor rechtshandige schutters
Naar rechts voor linkshandige schutters

HOUDING

Lichaam

1. niet in balans - het bovenlichaam helt naar achter over.
2. verdraaien van het lichaam naar buiten (naar links) door de voorste voet.
3. verdraait bovenlichaam maar binnen (naar rechts voor RHS).
4. hoge "geblokkeerde" schouder.
5. de V-vorm in de greep te ver naar binnen (naar rechts voor RHS)
6. de boog niet in balans op de duim.

Ankeren.

1. het hoofd naar links gedraaid.

Lossen/afwerken

2. licht wegtrekken van de boogarm naar buiten (naar links voor een RHS)
3. de schutter richt niet met het dominante oog.
4. afwijking ontstaan door een ongewild en onbemerkt openen van het oog dat helemaal gesloten moet zijn, dit als je niet gewend bent om met twee ogen open te schieten.

SCHOTEN NAAR RECHTS voor rechtshandige schutters Naar
links voor linkshandige schutters

HOUDING

Lichaam

1. niet vasthouden van de spanning, "ronde rug".
2. verdraaien van het lichaam naar binnen (naar rechts voor RHS).
3. het bovenlichaam voorover geneigd.
4. de boogarm is onvoldoende gestrekt, te grote hoek van de boogarm.
Bij het lossen ontbreekt de stabiliteit, de boog wordt door de arm naar voren geworpen.
5. de V-vorm te ver naar buiten (naar links voor RHS). bij het afschot komt de pees vaak tussen armbeschermer en huid terecht, in de meeste gevallen heeft de boog geen balans meer en veroorzaakt een rotatie in de tegenovergestelde richting

Ankeren

1. naar buiten trekken van de trekhand.
2. licht naar binnentrekken van de boogarm (naar rechts voor een RHS).
3. een zeer kort wegtrekken van de booghand naar buiten (naar links voor RHS).
een slag die invloed heeft op de veren voordat de pijl weg is.
4. wegtrekken van het polsgewricht naar buiten, wat soms tot zeer grote afwijkingen kan leiden.
5. de schutter mikt niet met het dominante oog.

BARE BOW

Bare bow is schieten met een kale boog. Dus alleen een boog met pees, nokpunt op de pees, een oplegger, een tumtum en een vingertab of handschoen om je vingers te beschermen.

De bare bow stijl wordt in Nederland gebruikt door b.v. het promotieteam om mensen kennis te laten maken met de handboog sport, deze methode wordt steeds meer toegepast in het leerproces bij beginnende schutters.

In Zweden begint bijna iedereen met boogsport in de bare bow stijl.

Iedere nieuwe schutter schiet een bepaalde tijd bare bow waarna men kan kiezen in welke stijl men verder wil gaan.

Daarom zijn er in Zweden zoveel meer en goede bare bow schutters.

Die nog nooit pijl en boog in handen hebben gehad. Je trekt de boog uit en kijkt over de pijl naar het doel.

Dit spreekt de mensen meer aan dan door een vizier te richten.

Als je met het bare bow schieten verder gaat dan kom je allerlei problemen tegen en merk je dat het meer is dan de boog uittrekken en over de pijl kijken, vooral bij het schieten van verschillende afstanden. Je kunt namelijk niet gewoon even je vizier verstellen. Maar hier zijn verschillende andere methodes voor:

1. face walking
2. string walking
3. combinatie van face- en string walking
4. string walking met zogenaamd cap systeem

We zullen deze één voor één door nemen.

1. Face walking:

Je plaatst je hand steeds op een andere plaats tegen je gezicht. Dus hoe dichterbij het doel, hoe dichterbij je oog ankert. Hoe verder van het doel, hoe dichterbij de kin ankert.

Dit systeem wordt veel gebruikt bij het long bow schieten. Bij dit systeem moet je met veel gevoel schieten, want je moet de plaats waar je aankomt combineren met de afstand.

Het verlangt heel veel inzicht en gevoel. Dit is moeilijk en vergt zeer veel uren oefenen om hier goed mee om te gaan. Het wordt ook wel instinctief schieten genoemd. Ik spreek liever over routine schieten.

2. String walking:

Dit systeem wordt het meest toegepast. String walking wil zeggen dat je vingers steeds op een andere plaats op de pees zet, maar dat je wel steeds op dezelfde plaats ankert. Je richt over de punt van de pijl op het doel. Hoe dichterbij het doel, hoe lager je je vingers op de pees zet (de pijl komt dan dichterbij je oog). Hoe verder van het doel, hoe hoger je de vingers op de pees zet (en hoe lager de pijl). Op deze manier kan men dus verschillende afstanden goed gericht schieten met veel controle punten.

Bijvoorbeeld: je ankert steeds op dezelfde plaats tegen je jukbeen, en je duim gebruik je als steun onder je kaakbeen en tevens plaats je je wijsvinger tegen je mondhoek.

Dit is een goede combinatie om te ankeren, iets wat bij bare bow zéér belangrijk is.

3. Combinatie face- en string walking:

Je neemt 2 of 3 ankerpunten en je combineert dit met de stand van de vingers op de pees.

Zo kun je veel afstanden bereiken.

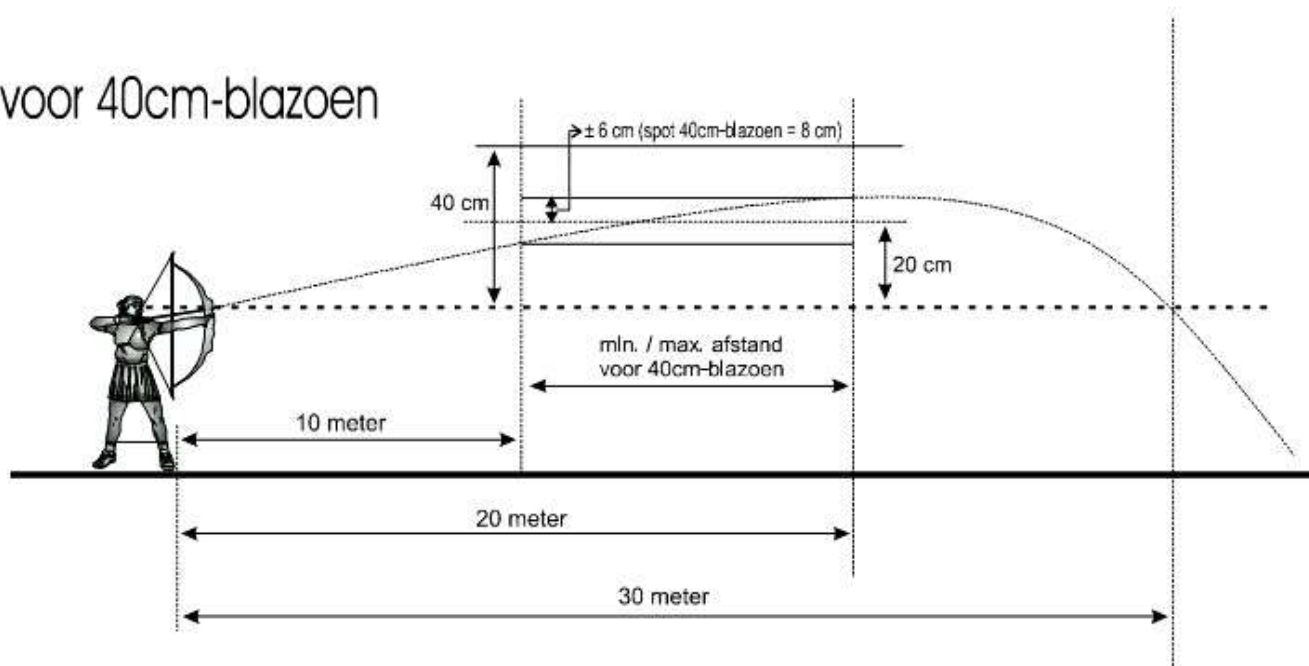
Deze methode wordt gebruikt bij long bow. Deze bogen hebben over het algemeen minder werpkracht, zodat je meer mogelijkheden nodig hebt om verschillende afstanden te overbruggen.

4. String walking met het zogenaamde cap systeem:

Deze methode wordt steeds meer toegepast en is hetzelfde als string walking, maar veel eenvoudiger.

Je neemt nu voor ieder blazoen, dus voor het 20, 40, 60 of 80 cm blazoen, een bepaalde plaats op de pees. Deze is verder dan de langste afstand die geschoten wordt op dit blazoen. Je gebruikt nu het gedeelte waar de pijl nog in een rechte vlucht is en de dalende lijn nog niet is bereikt.

voor 40cm-blazoen



Je kunt nu binnen een bepaalde afstand steeds hetzelfde blijven richten zonder dat het schatten van de afstand belangrijk wordt. Het is nu belangrijk waar je grenspunten liggen. Dit kun je alleen bepalen door het uit te proberen.

Bijvoorbeeld bij een 40 cm blazoen plaats je je vingers op de stand van de 25 meter, je schiet de eerste pijl op de kortste afstand dus 10 meter. Richt nu op het midden van het blazoen, de pijl komt boven in de 1 van het blazoen terecht. De tweede pijl schiet je met dezelfde stand op de pees (25 meter) op de langste afstand voor een 40 cm blazoen de pijl komt nu lager op het blazoen terecht.

Zoek nu uit hoeveel je moet tegensteken.

Bij een hoge 1 of 2 moet je dus tegensteken op een lage 1 of 2. Door te richten op de lage 1 of 2 komt de pijl nu in het midden terecht.

Het blazoen 20 cm, 40 cm, 60 cm of 80 cm bepalen de plaats waar je je vingers op de pees zet.

Na het schieten van je eerste pijl kun je nog iets corrigeren als dit nodig is.

Bij dit systeem heb je een vast ankerpunt. Je hebt maar 4 plaatsen op je pees.

Dat is een stuk eenvoudiger, en je hoeft de afstanden niet meer te schatten.

Je hebt nu minder punten waar je op moet letten en je kunt meer aandacht besteden aan je techniek, zoals spanning vast houden, iets wat bij bare bow een van de belangrijkste punten is.

Het schieten met deze methode:

Anker goed, vast en stevig. Goed op spanning naar achteren.

Als je lost moet je wel opletten dat de pees je neus niet raakt; dit is zeer pijnlijk. (Als dit meer gebeurt kun je je neus flink kapot schieten, tot bloedens toe.) Je hoofd in de goede positie brengen voor het uittrekken en het zo laten (je hoofd dus niet naar de pees brengen).

Dit is beter voor je schiettechniek en bespaart de neus. Dit laatste is zeer belangrijk, want pijn veroorzaakt een reactie die veel invloed kan hebben op het schot hierna.

Bij het lossen moet je niet proberen door te lossen naar achteren, maar zo natuurlijk mogelijk bewegen. De booghand is nu ook gevoeliger in het schot. De boog beweegt en springt veel meer in de hand, waardoor een minimale beweging meteen over wordt genomen door de boog. Booghand moet goed ontspannen zijn en op het juiste drukpunt liggen. Drukpunt is belangrijk, anders springt de boog alle kanten op en het narichten wordt moeilijk.

Materialen:

Boog:

Alle bogen die gebruikt worden bij het boogschieten: 'Recurve Devision' zijn toegestaan. Dus een middenstuk van zowel aluminium, magnesium of carbon (no shoot through type) mag, met een plastic of houten grip, en twee latten aan beide zijden aan de top verbonden met een pees. Het aanbrengen van gewichten op de boog is toegestaan. Deze moeten echter wel direct op de boog zijn gemonteerd, zonder absorberende middelen, zoals rubber, veren e.d. De boog moet in ontspannen toestand door een ring kunnen van 12.2 cm met een tolerantie van 0.5 mm. Dus een maximum van 12.7 cm. Bogen als Axes en Aerotec kunnen niet door deze ring van 12..2 cm en mogen dus niet gebruikt worden bij officiële bare bow wedstrijden. De boog mag gespoten zijn in verschillende kleuren, bv. In camouflagestijl. Er mogen geen merktekens of gelamineerde stukken op de voorkant van het venster aangebracht zijn. Stabilisatoren en Torgue Flight Compensators (TFC's) zijn niet toegestaan. Dus geen knoppen in de daarvoor bestemde bussen. Limb savers en lichtgewicht peesmateriaal aan de boog 'als windindicator' zijn wel toegestaan.

Pees:

Alle soorten en kleuren zijn toegestaan, voorzien van een midden-serving. Hier mogen geen merktekens in aangebracht worden. Het einde of het begin van de serving mag niet op gelijke hoogte zijn met de ogen. Een nokpunt van verschillende makelij bv. Beiter, Ambo of zelfgemaakt is wel toegestaan.

Oplegger & Button:

Elke verstelbare button is toegestaan. Het drukpunt (button) mag niet verder dan 40 mm. Achter het drukpunt van de grip (pivot point) liggen. Soorten opleggers zijn o.a. Regi Rest, Champion, Cartel, Hoyt Superrest, Cavalier 300, Cavalier free flyte, Folding Flipperrest II, Spigarelli magnetic rest en de Carbofast "s" rest. Bij sommige opleggers is er echter een probleem, het metalen staafje waar de pijl op ligt mag niet dikker zijn dan 1.5 mm en + 3 cm lang zijn. Voldoen ze niet aan dit gegeven dan kan het zijn datje voordeel hebt op de 50 meter maar datje de 5 en 10 meter dus danig laag op de pees moet pakken dat scoren bijna niet meer mogelijk is. De pijl spring dan als het ware van de oplegger weg.

Pul:

Je kunt met alle soorten pijlen bare bowen, maar je moet er alleen vanuit gaan dat je op wedstrijden de 50 meter goed gericht moet kunnen schieten. Met een aluminium pijl moetje, als je + 28 inch trekt, minstens met een 45 pound boog schieten. Met een ACC moet je + 42 pound en met een ACE + 35 pound schieten. De Red Line van Easton ligt zeer gunstig met een boog van 35 pound. Een ACE is minder gevoelig voor wind en regen. ACC is het minst kwetsbaar van alle drie en toch nog behoorlijk snel, maar nogal wat zwaarder dan de ACE.

Dit staat beschreven in boek 4 Fita Constitution and Rules art. 9.3.3.1 voor limb savers experts materiaal zie art. 9.3.3.7'

Tab:

Om te kunnen ankeren tegen je gezicht moet je een vlakke tab hebben. Om te weten waar je je vingers op de pees moet zetten, stik je de leertjes aan elkaar vast met een stiknaad van + 3mm. Een stik komt ongeveer overeen met 5 meter. Je plaatst de tab op de pees tegen de onderkant van de pijl. De duimnagel zet je tegen de pees, bij de stiknaad op de tab, die bij de afstand hoort. Schuif de tab omlaag, bovenkant gelijk met duimnagel, vingers op de pees en schieten. Vrij nieuw is het gebruik van een tab met een verhoging. Je kunt dit opvullen met wat je zelf nodig vind. Je ankerpunt komt nu lager terwijl je evengoed tegen je jukbeen ankert. Als je deze methode goed uitvoert, heb je een nauwkeurige richtmethode, die veel treffers en nog veel meer voldoening kan opleveren. Bare bow is niet alleen boogsport maar ook een stukje nostalgie en zeer dicht bij het natuurlijke. Een prachtige discipline in de boogsport, vooral bij het veld schieten.