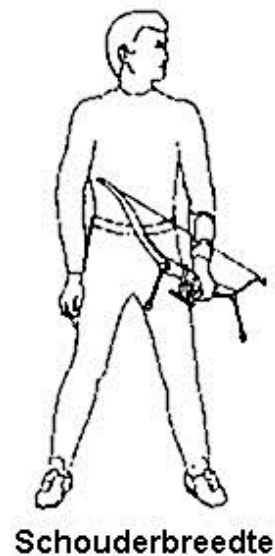


Tien basisstappen handboogschieten

Graag leggen we u de tien basistappen in het handboogschieten uit. Ondanks dat het hier tien losse stappen betreffen, is het de bedoeling dat het geheel als een vloeiende beweging wordt uitgevoerd*

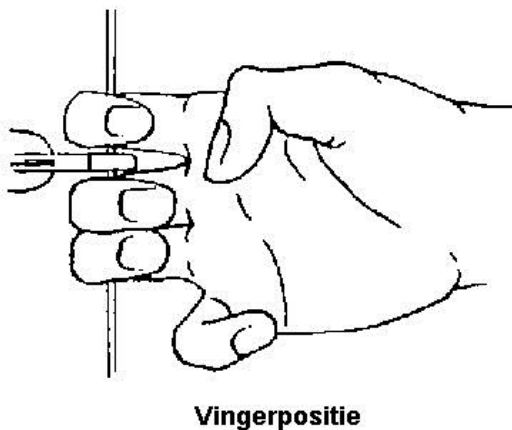
Stap 1: De stand

- 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
- Neem een ontspannen houding aan



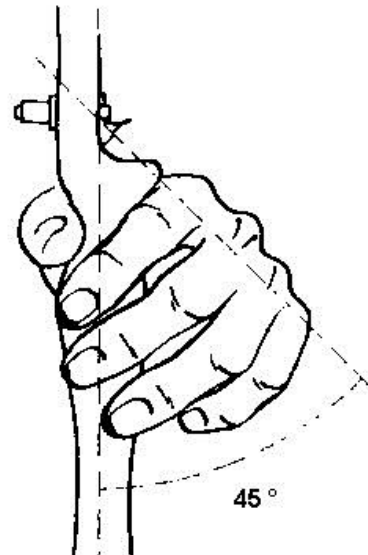
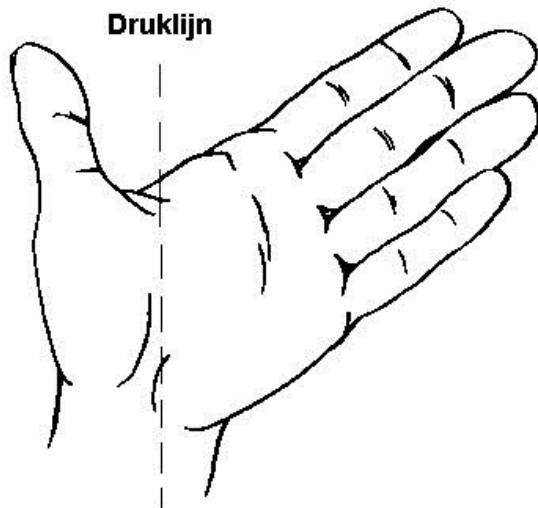
Stap 2: De vingerplaatsing

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



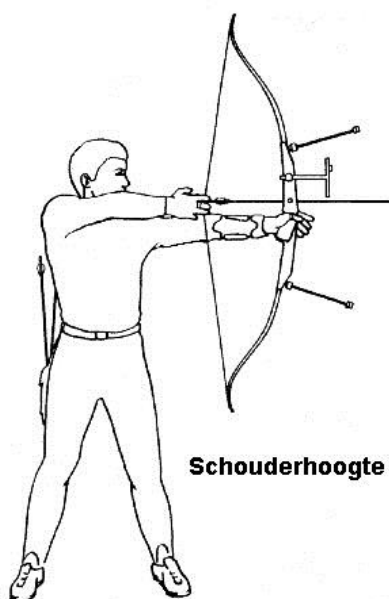
Stap 3: Het plaatsen van de booghand

- De druk van de handboog op de hand moet worden opgevangen met de 'muis' van de booghand (zie afbeelding hieronder op de aangegeven druklijn)
- Ontspan de vingers. De bovenkant van de hand moet een hoek van ongeveer 45 graden met de handboog maken
- De (toppen van de) duim en wijsvinger mogen elkaar (licht) raken



Stap 4: Het strekken van de boogarm

- Breng de boogarm op schouderhoogte
- Draai de elleboog van de boogarm weg van de pees



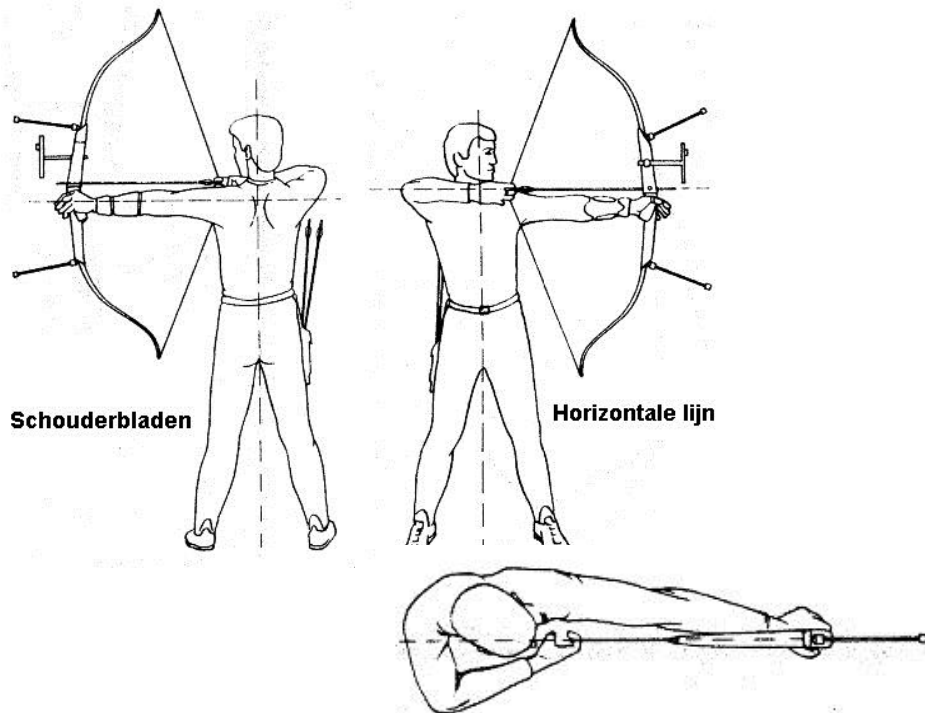
**Goed:
Weggedraaid**



Fout

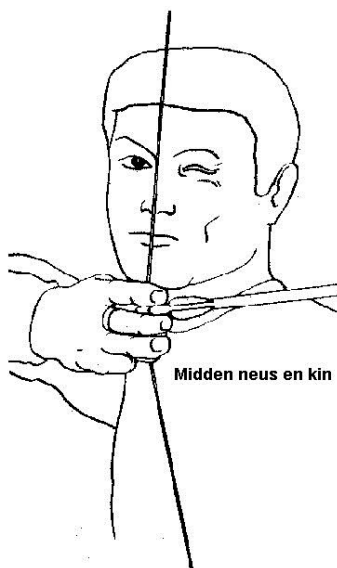
Stap 5: Het uittrekken van de handboog

- 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
- Houdt beide schouders zo laag mogelijk



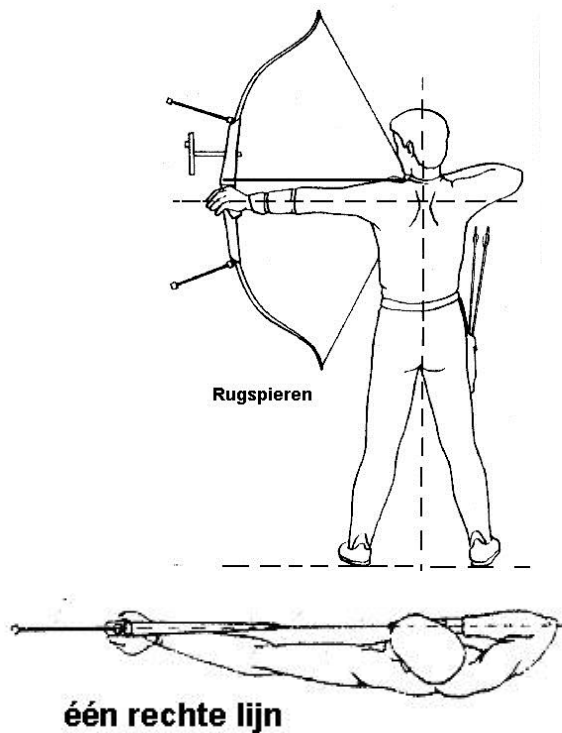
Stap 6: Het ankeren

- De pees van de handboog moet het midden van de neus en kin raken
- De wijsvinger van de trekhand moet onder de kin worden geplaatst
- Houdt de tanden op elkaar



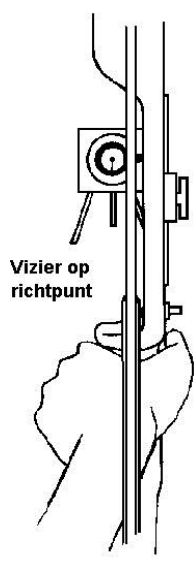
Stap 7: Het vasthouden

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



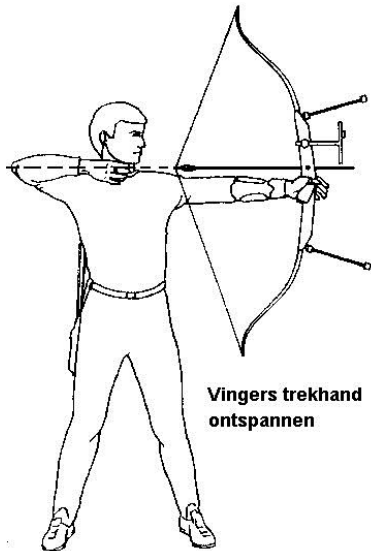
Stap 8: Het richten

- Richt met het dominante oog en houdt beide ogen open
- Houdt het vizier van de handboog 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 trekhand gaat vanzelf naar achteren
- Ontspan ook de booghand. Laat de boog als het ware uit je handen vallen alsof je een 'sling' om hebt



Stap 10: Het narichten

- De trekhand moet zich in een ontspannen houding bij- of achter de nek bevinden
- Blijf richten totdat de pijl het doel heeft geraakt

