

## Tien basisstappen in het handboogschieten

(Bron: <http://www.handboogsport.nl>)

Het volgende is een reeks figuren die de basishandelingen van het schot weergeven. Het is bedoeld als een algemene weergave van wat er bij het schot komt kijken. Hoewel het geheel hier is weergegeven als een serie aparte stappen, is het niet de bedoeling dat men de stappen een voor een uitvoert. Het geheel dient als een vloeiende beweging te worden uitgevoerd.

### Overzicht stappen:

Stap 1 De stand

Stap 2 De vingerplaatsing

Stap 3 Het plaatsen van de booghand

Stap 4 Het strekken van de boogarm

Stap 5 Het uittrekken van de boog

Stap 6 Het ankeren

Stap 7 Het vasthouden

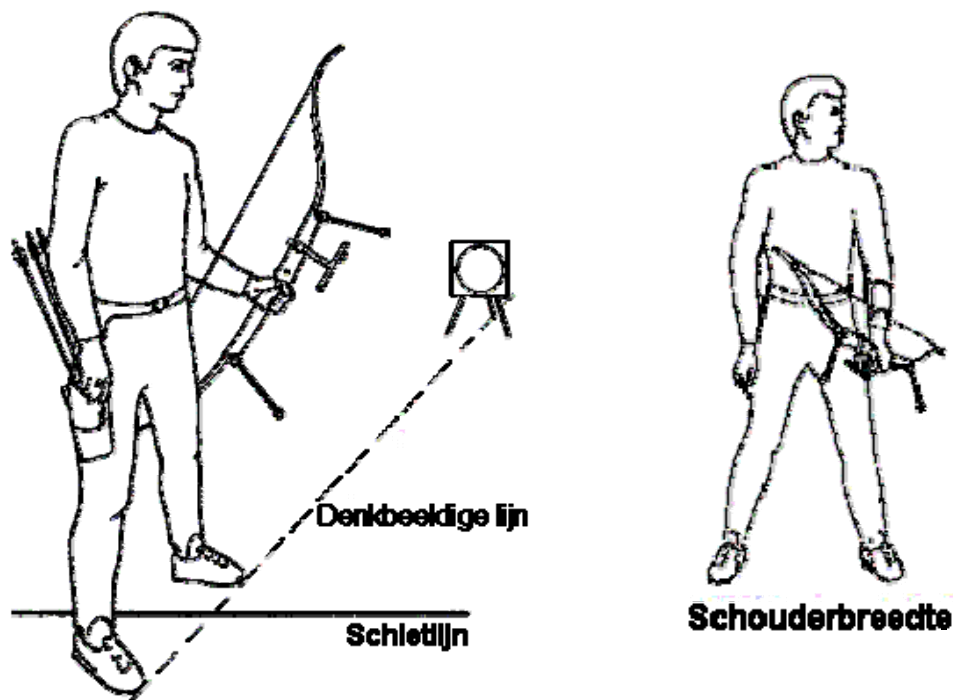
Stap 8 Het richten

Stap 9 Het lossen

Stap 10 Het narichten

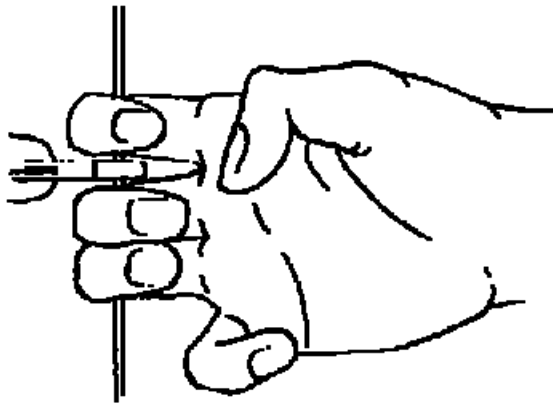
### Stap 1 De stand

- 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.
- Ga ontspannen staan

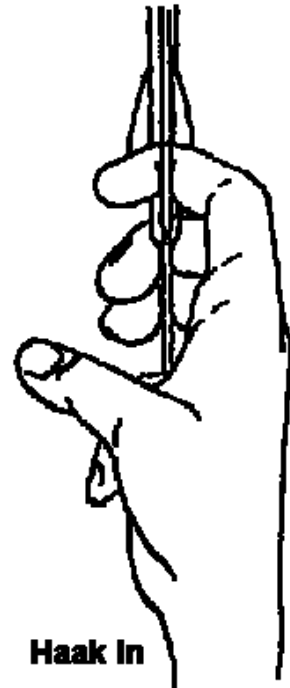


## Stap 2 De vingerplaatsing

- 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.



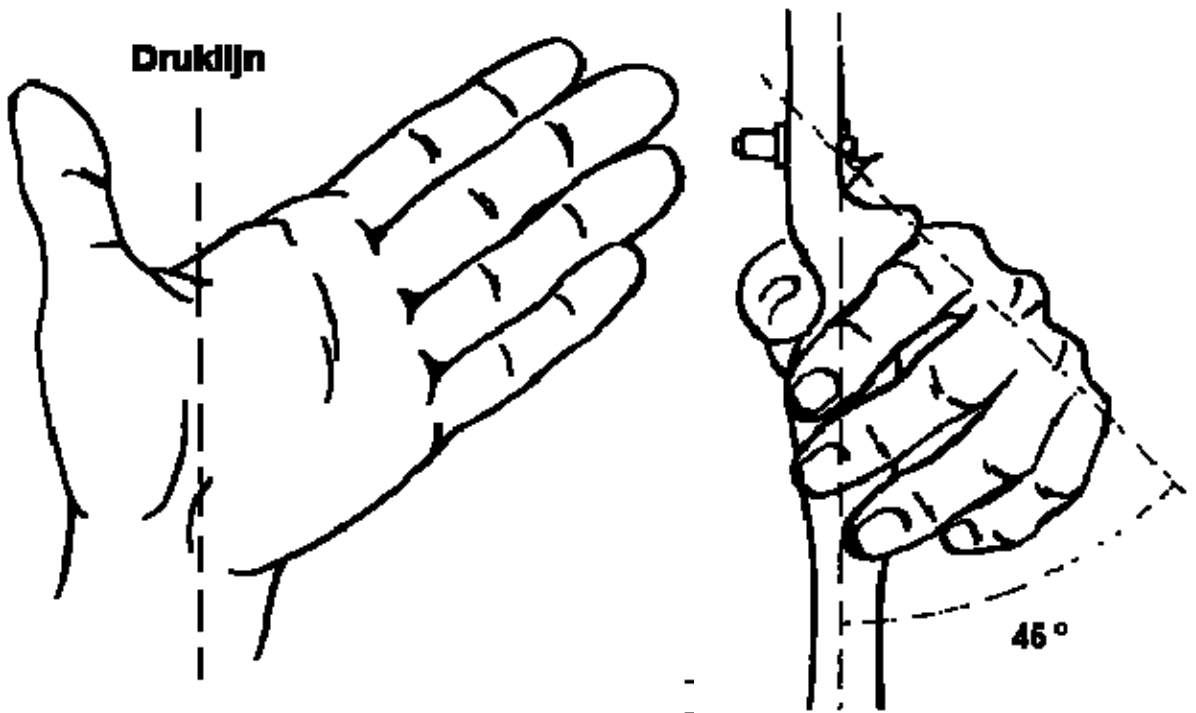
**Vingerpositie**



**Haak In**

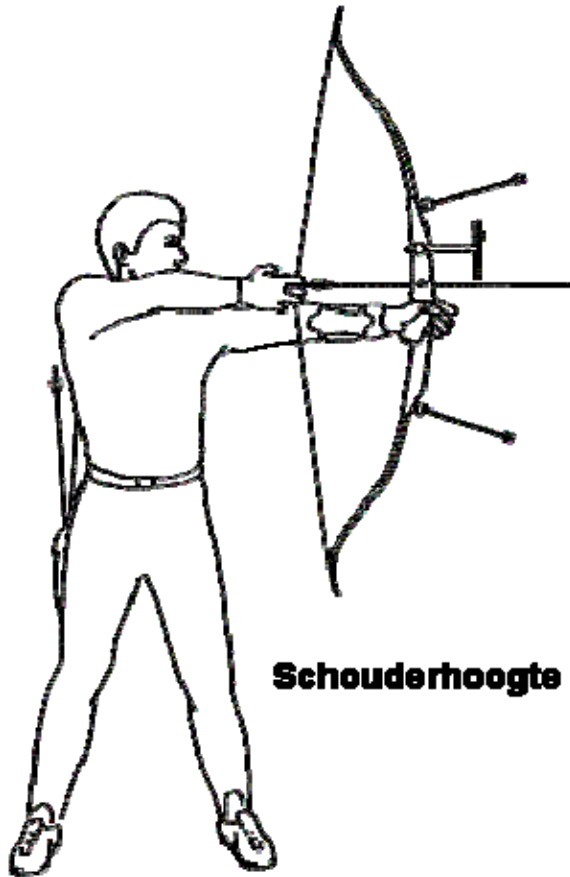
### Stap 3 Het plaatsen van de booghand

- 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.
- Draai de elleboog van de boogarm weg van de pees.



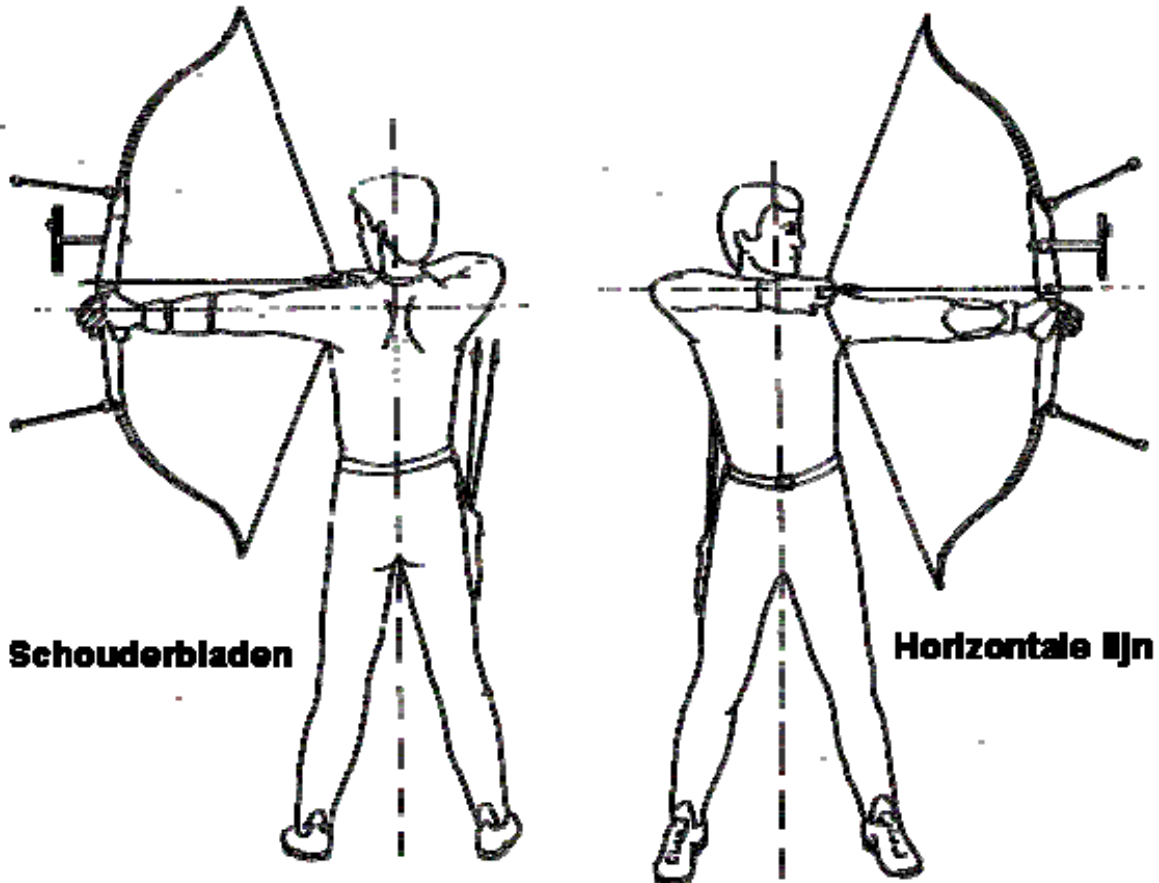
**Goed:  
Weggedraaid**



**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.
- Houdt beide schouders zo laag mogelijk.



**Schouderbladen**

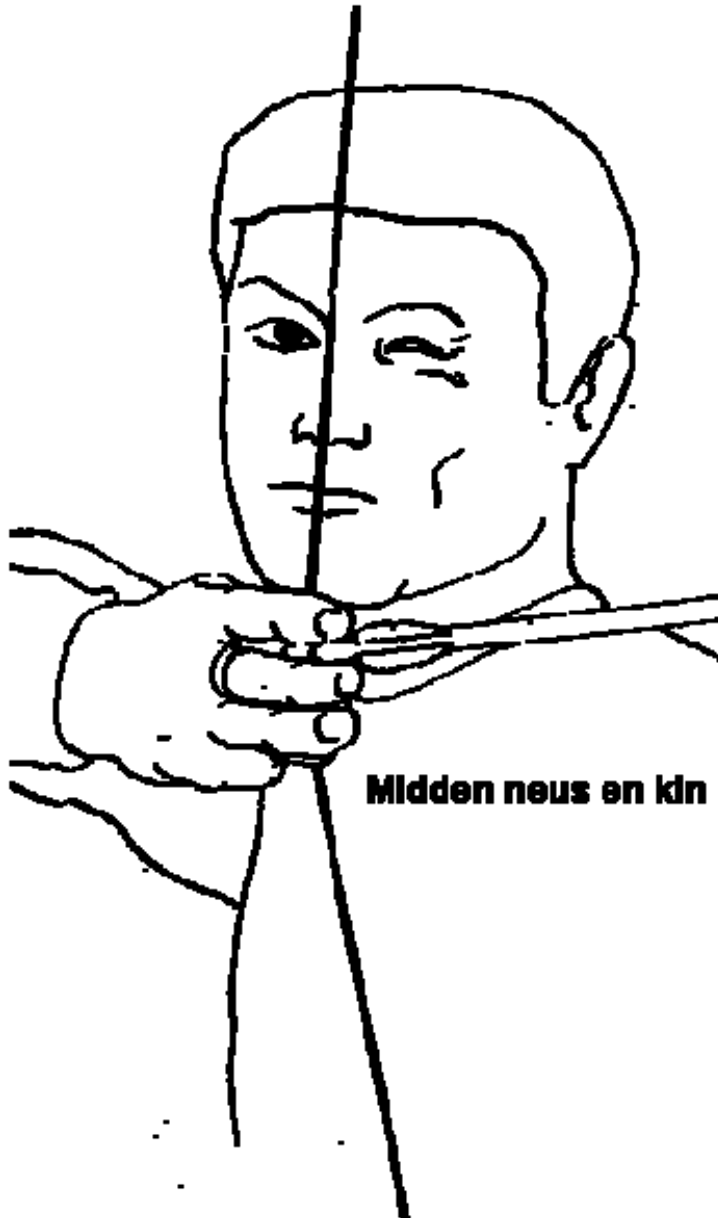
**Horizontale lijn**



*Trek de pees vlak langs de boogarm*

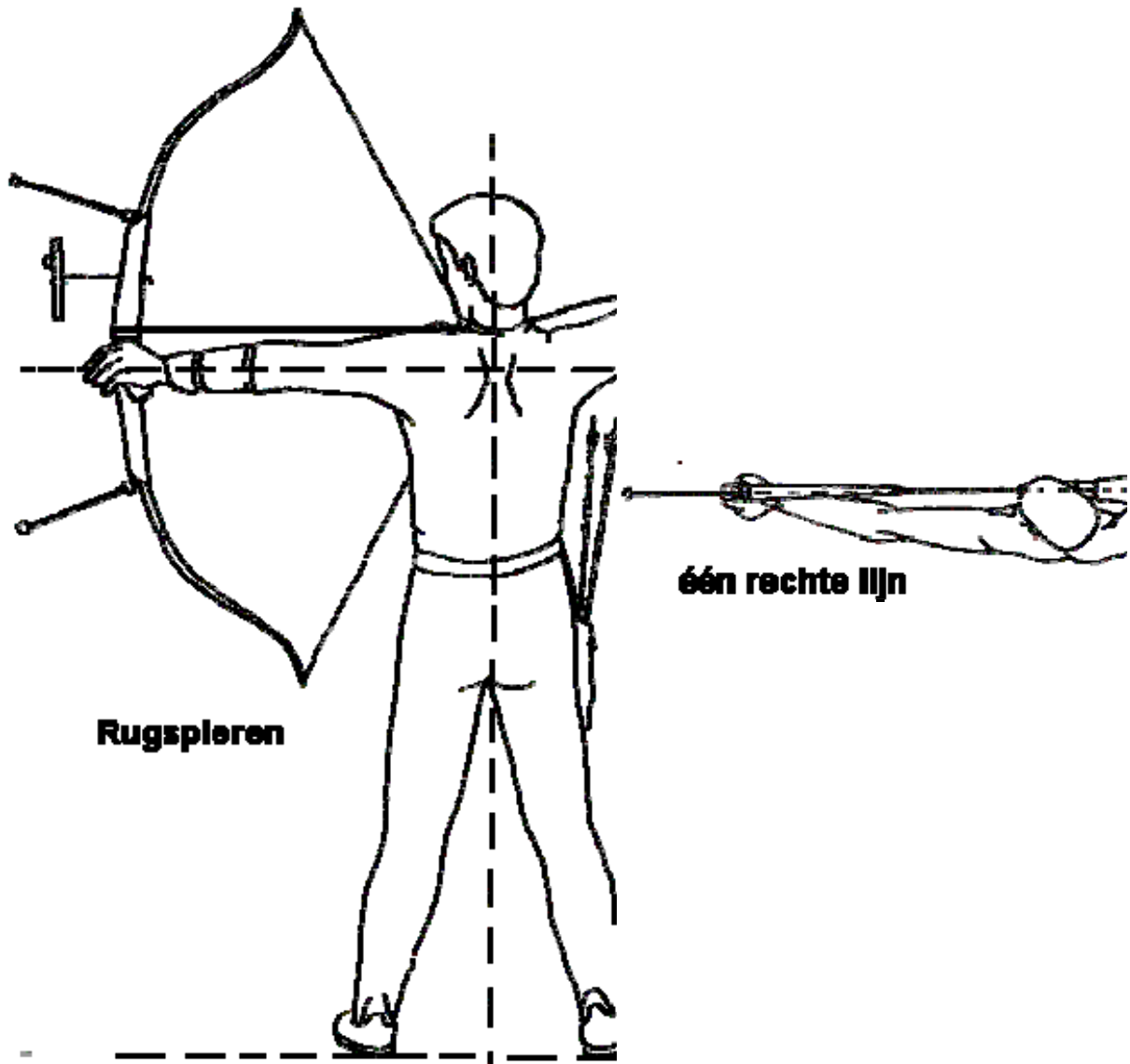
### Stap 6 Het ankeren

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



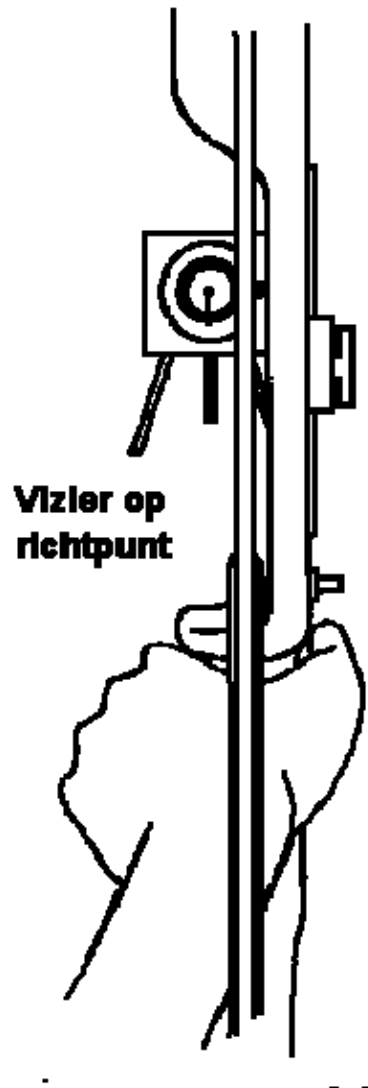
### Stap 7 het vasthouden

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



### Stap 8 het richten

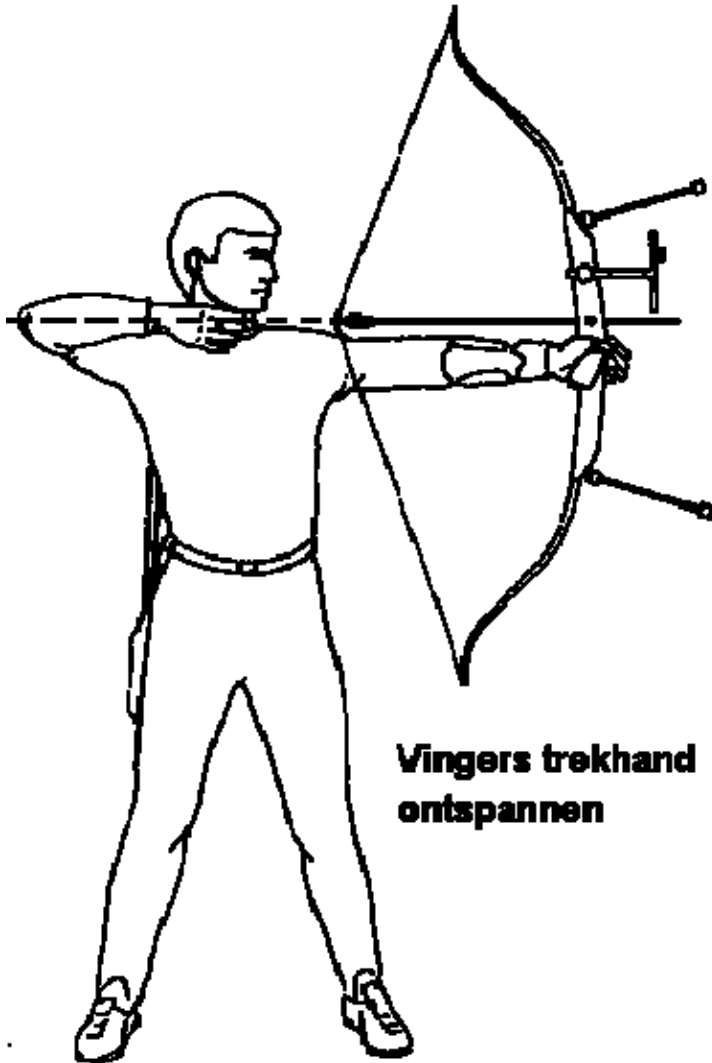
- Richt met je dominante oog. Houdt beide ogen open.
- Houdt het vizier op het richtpunt
- Lijn de pees iets rechts uit van het vizier.





### Stap 9 het lossen

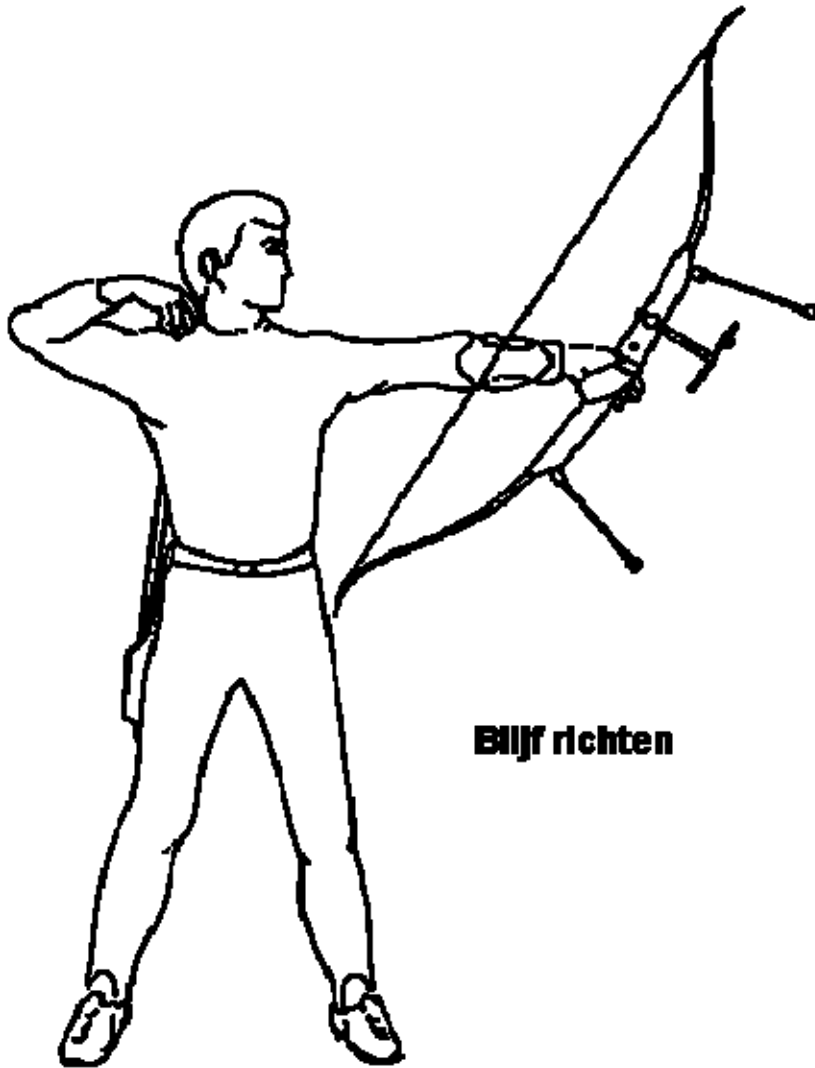
- Blijf de schouderbladen naar elkaar toe trekken, terwijl je de vingers van de trekhand ontspant.
- Een ontspannen trekhand gaat vanzelf naar achteren.
- Ontspan ook de booghand. Laat de boog uit je handen vallen als je een sling om hebt.



**Vingers trekhand  
ontspannen**

### 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.



**Blijf richten**