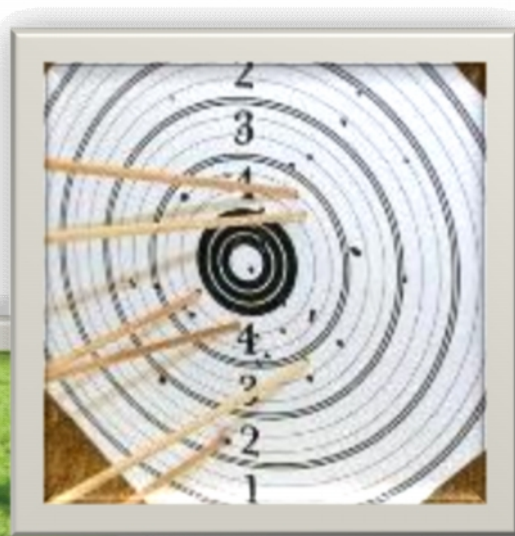




Gilde "St. Sebastiaan"
Moergestel
anno 1433

Het Schietpatroon



INHOUDSOPGAVE

<i>Overzicht</i>	3
<i>De Houding aan de lijn</i>	4
<i>Pijl opzetten (Kepen)</i>	5
<i>Booghand en koordhand plaatsen</i>	6
<i>Concentratie</i>	7
<i>Vooraantrek</i>	8
<i>Aantrek</i>	9
<i>Ankeren</i>	10
<i>Mikken</i>	11
<i>Doortrekken en Lossen</i>	12
<i>Na-richten</i>	13

Het Schietpatroon

Overzicht

Het schietpatroon zijn een aantal stappen die je moet volgen om één schot volledig af te werken. Er zijn 10 stappen die je moet volgen. Elk van stap is even belangrijk om een goed schot te lossen en de roos te raken.

Het is zeer belangrijk om bij elk schot steeds hetzelfde te doen.

Daarom zetten we de stappen even op een rij en leggen ze één voor één aan je uit.

De stappen zijn:



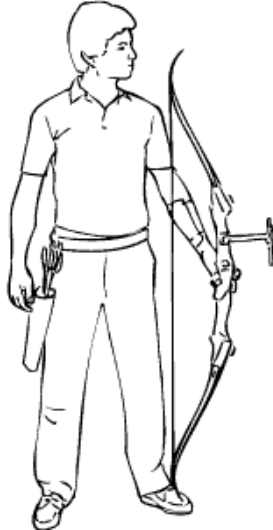
1. *Houding aan de lijn*
2. *Pijl op zetten (Kepen)*
3. *Booghand en koordhand plaatsen*
4. *Concentratie*
5. *Vooraantrek*
6. *Aantrek*
7. *Ankeren*
8. *Mikken*
9. *Doortrekken en Lossen*
10. *Na-richten*

Opmerking

Het schietpatroon is samengesteld voor een **rechtse schutter**.
De linkse schutter moet alles identiek doen, maar wel in spiegelbeeld.

De Houding aan de lijn

1 Houding



De houding moet tijdens het volledig schietpatroon hetzelfde blijven. De beste houding is **de haakse houding**. Waarbij de doelschutter wijsbeens over de schietlijn gaat staan. De voeten staan het best op schouderbreedte uit elkaar. Je staat om te beginnen in rechte hoek op de schietlijn. Het lichaamsgewicht wordt verdeeld over de beide benen en het hoofd wordt naar het doel gekeerd zodat de kin ongeveer boven de linkse schouder komt. Een denkbeeldige lijn rechte lijn gaat langs je tenen recht naar het doel.

De voetplaatsing

Door je eigen natuurlijke voetstand kan het zijn dat deze stand naar het doel anders is dan andere schutters. Je stand vinden is belangrijk voor je. Tijdens de schietbeurt is het aangeraden om de voeten niet te verplaatsen en bij iedere volgende beurt steeds je voeten hetzelfde neer te zetten.

Een manier om je voeten goed te plaatsen:

- Plaats de voeten loodrecht (haaks/dwars) op de schietlijn.
- Trek aan in de richting van de schijf en mik.
- Sluit de ogen.
- Wacht 3 seconden.
- Open de ogen.
- Controleer de vizierkorrel t.o.v. de schijf.
- Herhaal de test 3 tot 5 maal.

Indien de vizierkorrel zich rechts van het midden van het doel bevindt, moet de rechervoet 5 cm naar voor en indien de vizierkorrel zich links van het doel bevindt moet de linkervoet 5 cm naar achter worden geplaatst.

Pijl opzetten (Kepen)

2 Kepen

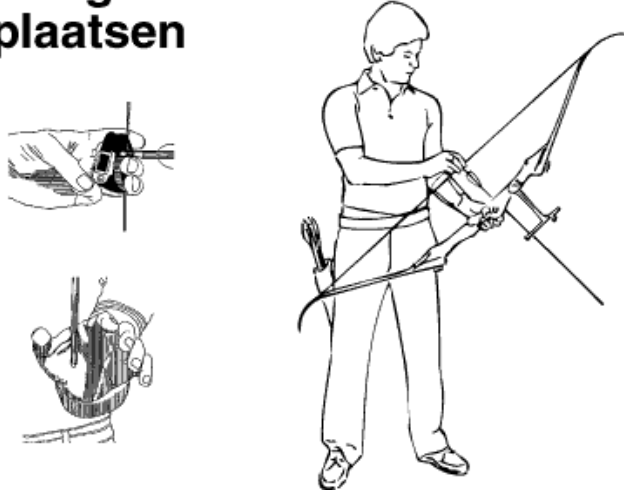


1. Neem de pijl bij de keep en leg hem op de pijlsteun met de indexveer naar buiten gekeerd.
2. Druk de keepgroef op het koord tussen of onder het merkteken tot de keep erop vastklikt. Het beste is echter 2 merktekens.
3. Houd de boog in de richting van het doel.

Controleer regelmatig de staat van het keppunt en de spanhoogte.

Booghand en koordhand plaatsen

3 Booghand en koordhand plaatsen



Booghand

1. De booghand wordt tegen de kolf van de boog geplaatst ter hoogte van de "Y" gevormd door duim en wijsvinger.
2. Duim en vingers vormen een losse ring rond de greep.
3. Pols en vingers blijven ontspannen.
4. De elleboog wordt van de boog weggedraaid.

Koordhand

Dit is de moeilijkste schakel om aan te leren. De meest gebruikte methode is de Middellandse methode, dat betekent 1 vinger boven en 2 vingers onder het keppunt.

Methode

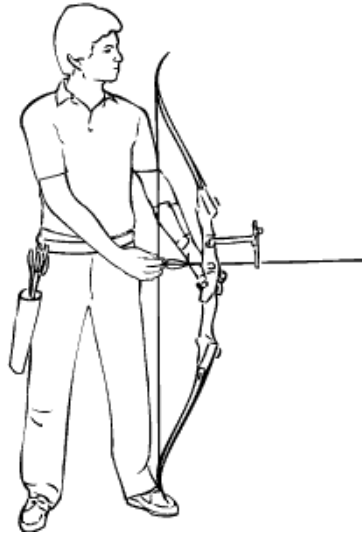
- Het haken van de vingers dient in de eerste vingerplooi (topje van je vinger) te gebeuren. De vingertoppen moeten naar de schutter gekeerd worden.
- Plaats de wijsvinger 3 mm boven het keppunt, de midden- en ringvinger onder het keppunt. Die 2 vingers mogen het keppunt lichtjes raken. De vingers moeten haaks langs het koord liggen.
- Ontspan de pols en hou de rug van de hand recht.
- De hand en de voorarm moeten 1 horizontale lijn vormen.
- De druk verdelen over de 3 vingers op het koord.

Opmerking

Bij het plaatsen van de vingers moet je kijken en voelen.

Concentratie

4 Concentratie



Je hele lichaam en denken worden volledig op 1 doel gericht: **het schieten van een goed schot**. Elk schot moet worden aanzien als een wedstrijdshot. Door je eigen wilskracht en vertrouwen laat de concentratie je toe om de lichamelijke kunnen volledig onder controle te houden. Denk niet het gaat niet maar schakel alle negatieve dingen uit en behoud de positieve.

Denk : IK GA MIDDEN IN DE ROOS SCIETEN

Methodes om de negatieve factoren uit te schakelen

1. Tegen spanning is enkel ontspanning effectief.
2. Concentreer je op 1 schot en niet op verscheidene.
3. Probeer je te isoleren van het publiek of andere schutters.
4. Laat je nooit de cadans van een andere schutter opdringen.

Ademhalingstechniek

Het is niet nodig om -zoals zovelen beweren- in te ademen voor de aantrek.

Er zijn 4 verschillende stappen in de ademhaling:

1. Inademen tijdens het omhoog brengen van de boog.
2. Uitademen tijdens het spannen en ankeren.
3. Een stop van 5 à 8 seconden tijdens het mikken en lossen.
4. Bij het na-richten meermaals dieper in- en uitademen om de zuurstofschuld aan te vullen.

Vooraantrek

5 Vooraantrek



Bij de vorige stappen ging de aandacht vooral naar de onderdelen van de boog en pijl. Nu moeten we de concentratie overschakelen naar het doel.

Method

1. Houd de vingers op het koord in de juiste positie.
2. Verhoog de druk op het koord.

Aantrek

6 Aantrek



Deze stap verloopt over verschillende stapjes:

Methode

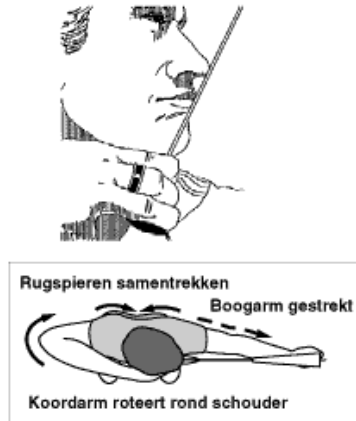
1. Hef de boog in de richting van het doel/ de wip. Hou de boogarm recht en de ellenboog naar buiten.
2. Controleer de plaats van de boog- en koordhand.
3. Trek met een vlotte beweging de koord naar achteren door de werking van de rug- en schouderpijlen. De ellenboog blijft op schouderhoogte.
4. Blijf doortrekken tot je de referentiepunten van de ankerpunten raakt.

Opmerking

- Vermijd het hoofd naar het koord toe te brengen en het koord uitsluitend met de armpijlen te trekken.
- De boogarm en -hand dienen tijdens het aantrekken, ontspannen te blijven.

Ankeren

7 Ankeren



Ankeren is het brengen van de koordhand op een vast bepaald punt. Ook bij deze fase is het belangrijk dat het steeds op dezelfde manier gebeurt. De meest voor de hand liggende ankerpunten zijn delen van je gezicht. Je kan hiervoor best de neuspunt en de kin gebruiken. Het ankeren vervangt bij het mikken de vizierkeep en daar op de boog slechts 1 vizierpunt is toegestaan dienen deze referentiepunten als middel om steeds dezelfde miklijn te bekomen.

Methodie

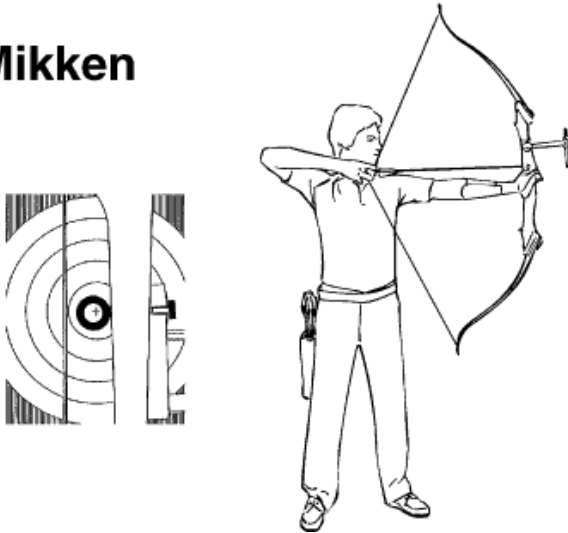
1. Houd de tanden op elkaar.
2. Plaats de wijsvinger van de koordhand onder de kin en zorg voor een stevig contact.
3. De koord moet de neuspunt raken en eventueel de lippen.
4. De volleige koordhand blijft ontspannen en de niet trekkende vingers blijven los.
5. De dum van de koordhand wordt lichtjes naar binnen geplooid.

Opmerking

- Tijdens het ankeren moet de spanning in de schouderbladen behouden blijven.
- Het probleem bij het ankeren is dat tegelijkertijd een sterke spanning in de rug- en schouderpijnen aanwezig is, terwijl de boogarm en -hand, de koordarm en -hand zoveel mogelijk moeten ontspannen blijven. Dit vergt een grote graad van coördinatie en concentratie.

Mikken

8 Mikken



Je moet vooraf aanvaarden dat het onmogelijk is om volledig "stil" te staan. Het mikken mag **maximaal een 7-tal seconden** duren want na 8 seconden verschijnen reeds de eerste vermoeidheidsverschijnselen. Wanneer de grens van 10 seconden bereikt is, is het wenselijk om het schietpatroon volledig opnieuw te doen. De meest gebruikte mikmethode is deze met behulp van een vizier. Daarom beperken we ons dan ook tot deze methode.

Methode

1. Houd de vizierkorrel op het midden van het geel.
2. Let hierbij op de ogen scherp te stellen op het zwart (geel) en niet op de korrel.
3. Lijn het koord met het midden van de binnenkant van de boog.
4. De meeste ervaren schutters beginnen het mikken iets boven de roos of de vogel.
5. Het volstaat niet de korrel op het zwart (geel) te plaatsen, je moet er hem ook houden.
6. Houd rug- en schouderspieren gespannen.

Opmerking

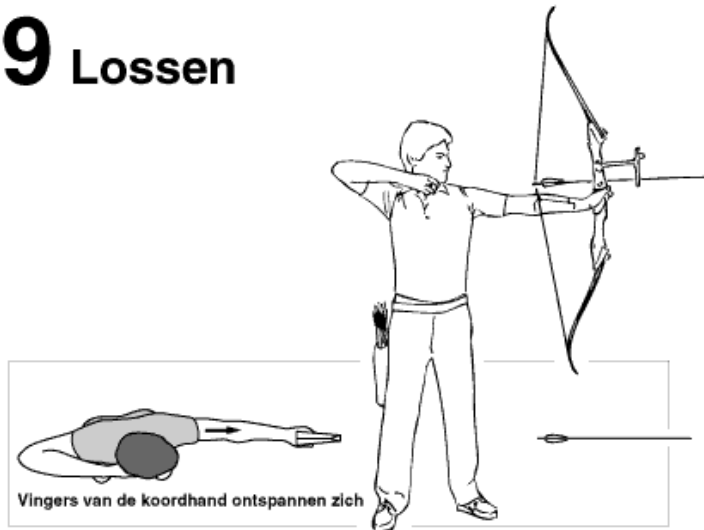
- Mik niet overhaastig.
- Controleer voortdurend de vizierkorrel op het geel of op het blokje.
- Houd 'koppig' vol !

Mikproblematiek

Het houden van de gespannen boog wordt steeds ongemakkelijker naarmate je langer mikt. Je wil zo snel mogelijk het schot lossen. Dit beïnvloedt natuurlijk het mikken negatief. Daarom moet de schutter zich oefenen om de pijl slechts te lossen als de vizierkorrel precies op het zwart (geel) staat. Veel schutters doen de eerste 7 fasen van het schietpatroon correct maar bij de achtste fase (het mikken), verliezen ze alle concentratie en de pijl wordt gelost vooraleer het mikken beëindigd is. Dit is het begin van de mikproblematiek. Het is echter zeer moeilijk om dergelijk probleem op te lossen.

Doortrekken en Lossen

9 Lossen



Dit is de voornaamste schakel in het hele schietpatroon. Dit is de bekroning van alle vorige fasen. Het is geen bewuste beweging maar een reactie op het loskomen van de koord.

Methode

1. Ontspan geleidelijk de vingers van de koordhand, vermijd de vingers bewust te strekken.
2. Door het behouden van de spanning in de schouderbladen gaan koordarm en -hand automatisch naar achter langs het gezicht.
3. Tijdens het lossen blijft de booghand ontspannen.
4. Tijdens het lossen moet men blijven doormikken.

Opmerking

Het lossen ontstaat door een dubbele werking.

1. De verhoging van de spanning in de rug.
2. Het progressief ontspannen van de vingers van de koordhand. Deze dubbele actie vergt een hoog coördinatie- en concentratievermogen. Het lossen moet een onbewuste reactie zijn op het plotseling verdwijnen van de weerstand van het koord.

Na-richten

10 Narichten



Na het eigenlijke lossen moet men in de loshouding blijven staan tot de pijl het doel raakt. Dit noemt men de losbevestiging. Dit is nauw verbonden met goed lossen.

Gegevens gilde:

Gilde Sint Sebastiaan en Barbara

Adres:

Raadhuisstraat 14
5066 AP Moergestel

Telefoon:

06-27066891

Website:

<http://www.deguld.org>
<http://www.deguld.com>

email:

info@deguld.org

Adres Gildehuis en schietbaan:

Zandstraat 1
5066 CA Moergestel