

Boogschieten

Outdoor Safety



Inleiding

Binnen de outdoor is het boogschieten niet weg te denken. Van oudsher wordt het binnen de recreatie veelal als traditionele sport aangeboden, daar waar je de laatste jaren steeds meer de recreatieve vorm Archery Tag of ook wel Shoot Outs tegenkomt.

In de module boogschieten behandelen we beide vormen in de praktijk. Zo starten we met de traditionele manier van boogschieten, vervolgens gaan we door met spelvormen binnen deze vorm, om tot slot af te sluiten met Archery Tag. Binnen de lessen komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Geschiedenis
- Omgeving
- Doelgroepen
- Materiaalkennis
- Technieken
- Didactiek
- Veiligheid



Geschiedenis

Boogschieten heeft een lange rijke geschiedenis. Uit onderzoek blijkt dat al ruim 15.000 jaar geleden mensen pijl en boog gebruikten. Ze deden dat niet om te sporten, maar voor de jacht of als wapen tijdens het strijden.

Tegenwoordig is dat heel anders. De handboog wordt hier en daar nog wel voor de jacht gebruikt maar niet in Nederland. Nu wordt de handboog voornamelijk gebruikt voor sport en recreatie. Zo is Handboogschieten één van de oudste Olympische sporten. Al in 1900 deden boogschutters mee aan het Olympisch spelen.

Het is een sport waar opperste concentratie, een scherp oog en een vaste hand voor nodig is.

A. De meest bekende **disciplines** zijn:

Outdoor: Outdoor archery is voor de meeste bekend van de Olympische Spelen. Outdoor is net als indoor een discipline volgens de regels van World Archery. Overal zijn deze wedstrijden gelijk aan opzet en je kunt je hiermee dus makkelijk vergelijken met de beste schutters ter wereld.

Indoor: Indoor is een discipline met een internationale status en regelgeving vanuit de internationale bond World Archery. In deze discipline wordt hoofdzakelijk op 18 meter of 25 meter geschoten.

Field: Field archery wordt vaak vergeleken met golf omdat de sporters een parcours afleggen in een bosrijk gebied. De velddiscipline vereist additionele vaardigheden want geen enkel doel is hetzelfde.

3D: Bij 3D schieten schiet je ook in bosrijke omgevingen, zoals bij het veldschieten. Maar bij 3D schiet je niet op normale blazoenen, maar op levensechte modellen van dieren.

B. Bogen zijn er uiteraard in allerlei soorten, maten en materialen. Van de traditioneel houten bogen tot aan de meest hightech materialen zoals carbon, aluminium, etc.

De meest voorkomende modellen:

Recurve: Dit type boog is vooral bekend van de Olympische Spelen. De schutter beschikt over een vizier waarmee hij de pijl op het blazoen kan richten. Verder beschikt deze boog over 1 of meerdere stabilisatoren. Deze zorgen ervoor dat trillingen in de boog, op het moment dat de pijl wordt gelost, worden gedempt en opgevangen.

Compound: Ook wel de katrollenboog genoemd. Bij dit type boog wordt van het takel principe gebruik gemaakt, waardoor het mogelijk is om met een geringe inspanning een groter vermogen aan opgeslagen energie te verkrijgen. Hierdoor weet deze boog de pijl een veel hogere snelheid mee te geven. De compoundboog is geen olympische klasse, maar raakt steeds meer ingeburgerd.

Barebow: De Engelse term Bare bow betekent ‘kale boog’. Deze boog bestaat uit een middenstuk en twee werparmen. Deze zijn vaak gelijk aan de Olympische bogen, maar dan zonder de hulpmiddelen als stabilisatoren en vizier.

Traditioneel: Onder de traditionele klasse worden verschillende bogen gerekend waaronder de Engelse Longbow, Amerikaanse Longbow (ook wel flatbow), jachtbogen en ruiterbogen. Een discipline met bogen die van oudsher al werden gebruikt om te jagen en oorlog te voeren. Voor alle bogen geldt dat er met houten pijlen met natuurveren moet worden geschoten.

Naast bovenstaande bogen zijn er nog talloze andere soorten en modellen. Zo heeft iedere cultuur wel zijn eigen variant op de handboog.

Doelgroepen

Boogschieten is een sport die geschikt is voor een brede doelgroep en kan dan zowel beoefend worden door jong en oud, sportief als wel recreatief. Het beste is om de sport in te delen in:

- Recreatieve sport. Voor de hobbyist en/of sportieve personen die graag zichzelf verbeterd binnen de sport, voor de gezelligheid binnen een vereniging gaat schieten en op amateur niveau zich inschrijft voor wedstrijden (intern als wel extern georganiseerd)
- Professionele sport. Aangesloten bij een nationale of internationale organisatie. Denk aan: de NHB en NNHF en internationaal World Archery en de IFAA. Deelnemers komen ook uit op de Olympische Zomerspelen, de Aziatische Spelen en de Paralympics
- Recreatief commercieel. Vele outdoor bedrijven bieden de sport aan als activiteit om groepen te vermaken. Van traditionele sport, waarbij van 25 meter op een blazoen wordt geschoten, tot speelvariant Archery Tag waarbij er speciale pijlen worden gebruikt om op elkaar te schieten.
- Scholen en workshops. Scholen bieden de sport aan als verdieping op de sport. De leerlingen krijgen workshops om de basis van de sport onder de knie te krijgen.

Materiaal kennis

1. De boog

Niet elke boog is hetzelfde. Hierbij moet men denken aan het verschil in grootte, lichte -en zwaardere bogen, etc. We maken een overzicht van deze verschillen:

Doelgroep	Pound (trekgewicht)	Booglengte
Kinderen	10-12	62 inch
Jeugd	15-20	64 inch
Volwassene	20-22	68 inch
Volwassene zwaar/sterk	25	70 inch

Trekgewicht

Bij trekgewicht gaat het om de kracht die het kost om de pees aan te spannen, deze kracht wordt aangegeven in ponden. Dit kan variëren van 10 tot zelfs ook 60 LBS (pound).

De ponden staan vaak op de boog vermeld. Is dit niet het geval, dan is het verstandig om dit zelf met een stift aan te brengen.

GORDON FIBER
CALIFORNIA-U.S.A.

62" lbs
64" 24 lbs
66" lbs
68" 22 lbs
70" lbs

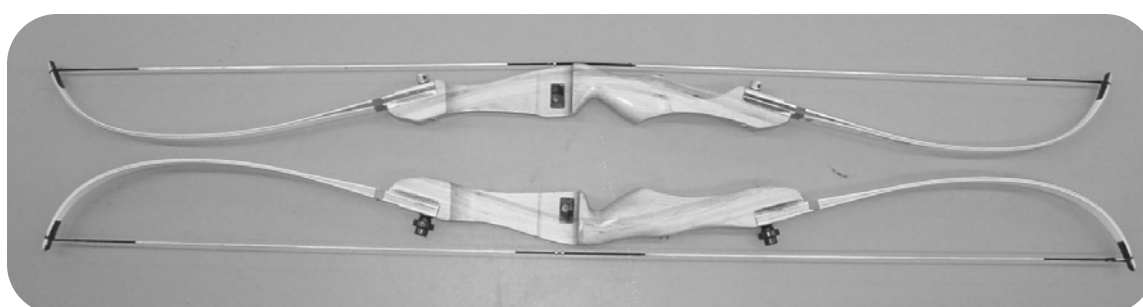
De booglengte

De booglengte wordt gemeten vanaf de inkeping (waar de pees de boog raakt) langs de buitenzijde en door de ziel van het middenstuk. De lengte varieert meestal van 62 tot 70 inch. 1 inch = 2,54 cm.

Deze lengte moet geschikt zijn voor uw kracht en vooral voor uw armlengte. Meestal hebben lange mensen ook lange armen en hebben zij dus ook langere bogen.

Links of rechtse boog

Bogen worden voor zowel linkshandigen als voor rechtshandigen gemaakt. Welke boog de juiste is, wordt bepaald door het "dominante" oog. Het dominante oog is het oog waarmee we "mikken". Soms gebeurt het dat men rechtshandig is, met bijvoorbeeld schrijven. Maar dat het linkeroog dominant is. Dan is men met de dagelijkse bezigheden rechtshandig, maar moet men toch naar een linkshandige boog! Bij een linkshandige boog wordt met de linkerhand de pees uitgetrokken. De rechtshandige boog wordt met de rechterhand uitgetrokken.



2. De pijl

De pijl is gemaakt van carbon of plexiglass. De pijl heeft 3 veren, eennockje (dit is de achterkant waar je de pijl in klikt) en een speerpunt.

Als uitgangspunt voor de pijllengte zijn vele formules en trucs. Ga er om te beginnen maar vanuit dat de pijllengte meestal je trek lengte + een inch is. (pijllengte gemeten vanuit de nok tot einde schacht. punt niet meetellen!)

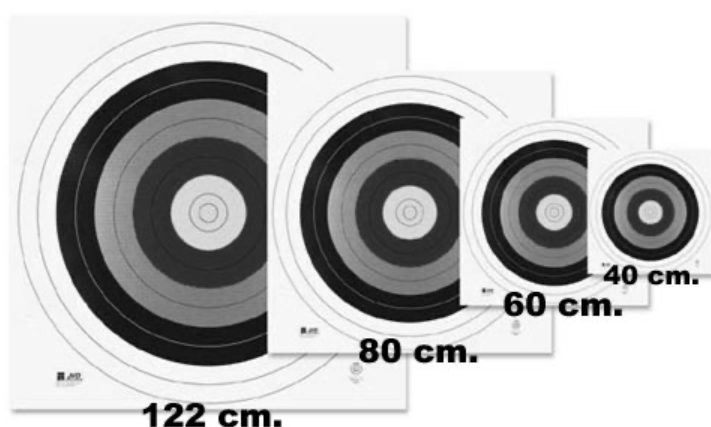
In de recreatie zie je meestal 2 pijllengtes:

1. Voor kinderen
2. Voor volwassene

3. Blazen

De zogenaamde blazen zijn de meest gebruikelijke doelen waar op geschoten wordt. Dit zijn stevige vellen papier met tien concentrische cirkels in vijf kleuren en een waarde per cirkel variërend van 1 tot 10. We geven hieronder een kort overzicht van de verschillende blazen en waarvoor ze worden gebruikt

Recurve blazen



122 cm blazen voor afstanden:	80 cm. blazen voor afstanden:	60 cm blazen voor afstanden:	40 cm blazen voor afstanden
60 meter buiten	30 meter binnen en buiten	18 meter binnen en buiten	18 meter binnen en buiten
70 meter buiten	50 meter buiten	25 meter binnen en buiten (meest gebruikte afstand)	
90 meter buiten			

Techniek/ Eigenvaardigheid

1. Materiaal in orde maken

A. Het plaatsen van de pijl

De veertjes van de pijl hebben verschillende kleuren. B.v. twee gele en 1 oranje. Dit is ervoor om de pijl goed op de boog te kunnen plaatsen. Plaats de pijl altijd zo, dat de beide kleuren van de veertjes naar het handvat van de boog wijzen. Hierdoor zullen de veren bij het schieten niet de boog raken, zodat de pijl ook geen afwijking krijgt.



Tip: bij Archery Tag kun je de boog 45 graden kantelen. Nu kun je de pijl er rustig opleggen.

B. Het opspannen en ontspannen van de boog

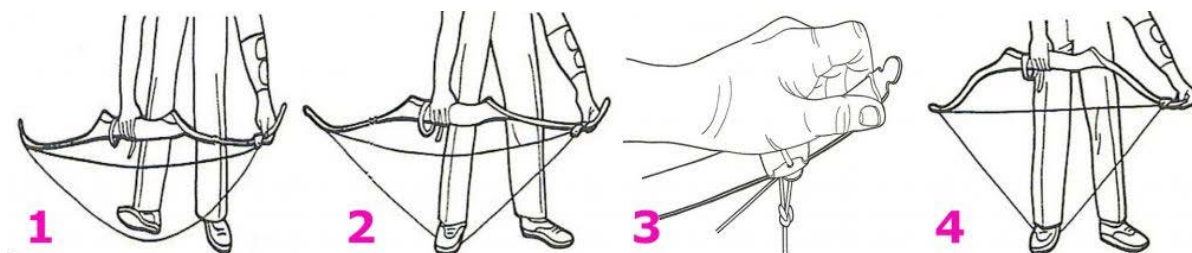
Er zijn 2 manieren:

1. Het lijkt lastig om telkens de boog op te spannen met de pees. Maar eigenlijk is het niet zo moeilijk. Plaats de pees netjes op de boog. Klem de boog af met je schenen (de zijde waar de pees reeds is aangebracht). In het voorbeeld wordt de boog met het linker been afgeklemd, het rechter been staat voor de boog. Breng de boog nu onder spanning. Let wel op dat de pees loodrecht t.o.v. de boog loopt, anders schiet deze los. Plaats de pees op de boog en stap met het rechterbeen uit de boog. Controleer of de klemmetjes op de pees loodrecht tegenover het juiste punt van het handvat zit. Het ontspannen van de boog gebeurt op dezelfde manier.



tip: gebruik eventueel een handdoek als extra bescherming voor je schenen.

2. Met een spankoord



C. Je dominante oog bepalen



Maak een driehoek van je handen en bepaal een richtpunt. Haal vervolgens je handen naar een oog. Blijft het doel exact in je driehoek, dan is dat je dominantie oog en zul je daarmee moeten richten.

2. De techniek om te schieten

We hebben de tien stappen van het boogschieten duidelijk omschreven. Tijdens de instructie hoeft het niet zo nauwkeurig. Het is wel handig om te weten hoe je het schieten moet corrigeren.

De tien basisstappen van het handboogschieten.

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.

1. 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.



Voeten) tegen denkbeeldige lijn



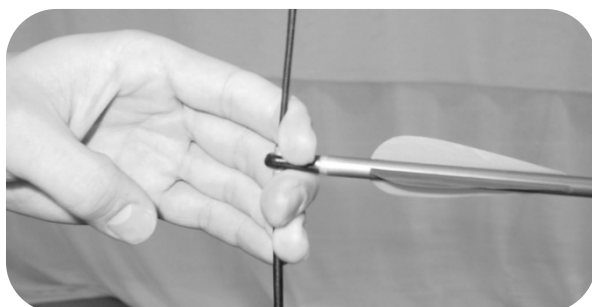
Voeten schouder breedte uit elkaar

2. Vingerplaatsing

De pees wordt vastgehouden met de drie vingers onder de pijl (of met twee vingers eronder en de wijsvinger er boven). Haak de pees in tussen het eerste en tweede kootje van de vingers. Zorg ervoor dat de pees niet van de vingers afrolt.



vingerplaatsing met koperen ringetjes



vingerplaatsing zonder koperen ringetjes



3. Plaatsen 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.



4. Strekken boogarm

Breng de boogarm op schouderhoogte. Draai de ellenboog van de boogarm weg van de pees.



5. Trekken

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.



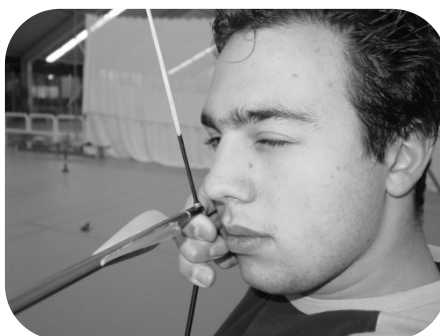
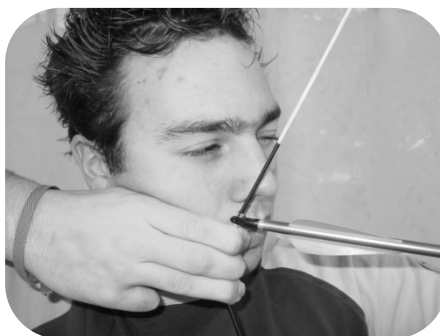
6. Ankeren

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.



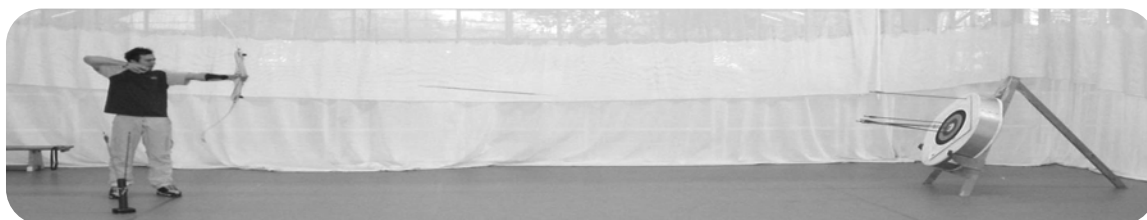
7. Vasthouden

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



8. Richten

Richt met je dominante oog. Sluit je andere oog. Houd het vizier op het richtpunt. Lijn de pees iets rechts uit van het vizier.



9. 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.

10. Narichten

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

Specifieke Didactiek

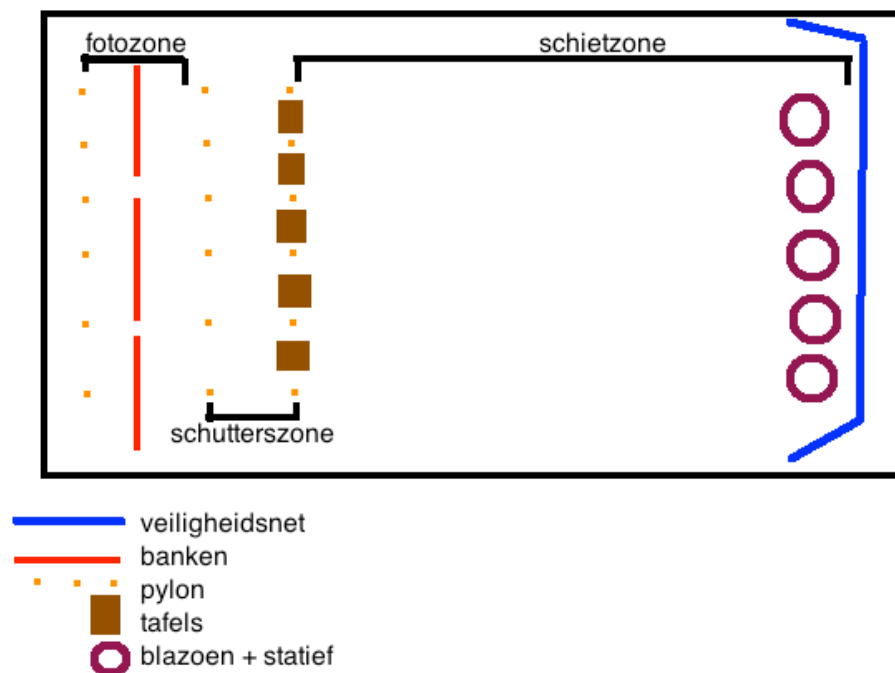
Uiteraard moet de activiteit veilig voorlopen, dat is goed mogelijk door een juiste voorbereiding te treffen, een strakke organisatie weg te zetten en een duidelijke en volledige uitleg te geven.

Organisatie van het veld

- De opstelling van de schietbaan moet zo zijn, dat er geen mensen zich aan de zijkant en achterkant van de baan kunnen bevinden
- Het gebied moet duidelijk gemarkeerd zijn in 3 zones: foto-, schutters- en schietzone
- Achter de blazoenen moet een speciaal net hangen, deze vangt de pijlen op
- Op de ingang(en) en uitgang(en) moet informatie te zien zijn, dat er momenteel geschoten wordt

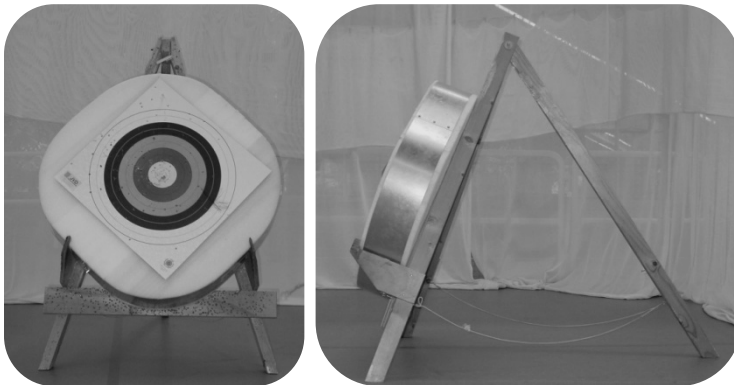


Organisatietekening:



Controle en voorbereiding

- Verzamel alle materialen
- Controleer of er geen gaten in het net zitten
- EHBO aanwezig
- Juiste bogen verzamelen (kijken naar de doelgroep)
- Zitten alle schroeven van de bogen vast?
- Zijn alle pijlen nog heel, punten, geen barsten en veren heel?
- Aantal pijlen tellen
- Zijn er voldoende doelbladen?
- Staan de blazoenen stevig?
- Is de baan voldoende afgebakend en gesloten voor derden?



Organisatie van de les inhoudelijk

- Geef aan waar de deelnemers moeten schieten en waar zij moeten wachten
- Doe de test met het dominante oog, leg uit dat dit voor het richten is
- Laat iedereen zitten, op de plaats waar de deelnemers je instructie goed kunnen volgen (niet met de rug naar je toe)
- Laat de groep niet tegen de zon in kijken en praat niet tegen de wind in
- De instructeur mag nooit een pijl op de groep richten, dus ook niet in de uitleg
- Tel voor je start en na het schieten het aantal pijlen
- Controleer op slechtziende of slechthorende deelnemers
- Spreek duidelijk met de deelnemers af wanneer er geschoten mag worden
- Spreek duidelijk af met de deelnemers op welk teken zij de pijlen mogen halen
- Berg de pijlen op in een koker of zet ze in een pylon (nooit in de grond)
- Zoek als instructeur tijdens het boogschieten een positie waarbij je het overzicht hebt over de totale groep

Regels tijdens de oefening

- Bogen mogen niet gespannen zijn als er pijlen worden gehaald
- Pijlen worden opgehaald bij de instructeur
- Pijlen mogen nooit op iemand gericht worden
- Benader het blazoen in een hoek, niet recht op aflopen i.v.m. vallen in de pijl
- Bogen mogen alleen uitgetrokken worden als er een pijl op rust, dus niet schieten zonder pijl
- Nooit richting mensen richten
- Niet rennen naar je pijl toe
- Wanneer pijlen uit het blazoen worden gehaald, moeten vingers zo dicht mogelijk bij het blazoen en met een draaiende beweging eruit getrokken worden
- Als je de pijl eruit trekt, niemand achter je hebben staan
- Pijlen mogen alleen rechtop vervoerd worden
- Kapotte pijlen inleveren bij de instructeur



Uitleg

- Je laat zien waar je als schutter gaat staan
- Laat de voetenstand zien
- Leg uit hoe je de pijl plaatst (twee kleuren van de veren van de pijl naar de boog en de pijl afklemmen tussen de twee koperen ringetjes op de pees “klik”). Vaste regel: “Alleen de pijl naar het blazoen laten richten!”
- Drie vingers onder de pijl op de pees plaatsen (onder de koperen ringetjes)
- Pijl met wijsvinger ondersteunen
- Boog iets kantelen (anders valt de pijl eraf)
- Boogarm strekken (iets gebogen houden, niet de onderarm overstrekken, anders komt de pees er tegenaan)
- Boog recht kantelen en wijsvinger van de pijl verwijderen
- Aanspannen boog (ellenboog hoog doorhalen en flink doortrekken, de ellenboog blijft boven de schouder-partij)
- Richten (kijk vlak achter de pees en neem het verlengde van de pijl), over de pijl heen kijken
- Pijl afschieten

- Narichten, rustig laten zakken van de boog
- Daarna verplaatst je je met de deelnemers naar het blazen en laat je zien hoe je de pijl eruit trekt
- Tot slot uitleggen over de regels en commando's



Afsluiting van de boogsessie

- Pijlen en bogen verzamelen en tellen
- Bogen ontspannen en terug in de koffers
- Gezamenlijk de netten weghalen
- Blazoenen opruimen
- Tafeltjes aan de kant
- Spullen die gerepareerd moeten worden op de juiste plaats neerleggen + een aantekening

De correcties tijdens het boogschieten

- Corrigeren van de schiethouding
- Richtpunt corrigeren
- Pees hoger of lager beetpakken
- Pijl wordt niet in een rechte lijn opgespannen
- Hoger of lager richten
- Schietbaan blijft verboden gebied

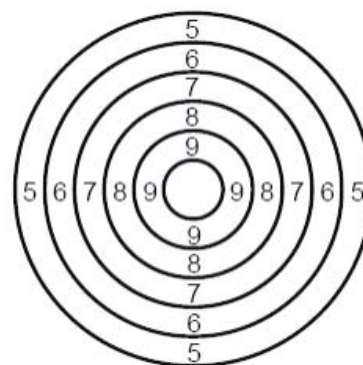
Noodprocedure en specifieke EHBO

Risico factoren		Maatregel
Beschrijving van realistisch risico dat gemonitord moet worden door de instructeur		Regulering of oplossingen van de instructeur om het risico omlaag te brengen tot een acceptabel risico
Instructeur	Instructeur kan geen voorbeeld geven	Instructeur moet trainen en zijn papieren halen
	Instructeur kent de basisregels niet	Instructeur moet de regels leren en zijn examen halen
	Instructeur staat in de baan van het schot tijdens de oefening	De instructor moet zelf ook achter de veiligheidslijn staan
Deelnemer	Deelnemers volgt de regels van de instructeur niet op	Geef de deelnemer een waarschuwing, bij de 2 ^{de} waarschuwing wordt hij/zij uitgesloten van deelname
	Deelnemers kan niet juist schieten	Instructeur moet extra uitleg geven en aanwijzingen
	Deelnemer staat met een boog in de hand op het moment dat andere deelnemers pijlen pakken	Instructeur moet aanwijzingen geven en de boog afnemen
	De deelnemers gaan pijlen pakken voor het commando	Direct waarschuwen! Iedereen terug de veiligheidszone in roepen
	De deelnemers hebben geen armbeschermers	Dikke kleding aan de arm, arm een beetje afbuigen
Locatie	Er zijn andere personen achter het veiligheidsnet	De activiteit stoppen tot dat de mensen achter het net weg zijn
	Er is een gat in het veiligheidsnet	Activiteit stoppen en het net repareren
Organisatie	Deelnemers schieten niet in een rechte lijn	Instructeur moet iedereen op een rechte lijn zetten
	Te weinig licht	Licht aanbrengen, anders stoppen
Materiaal	Pijlen zijn kapot	Deze pijlen verwijderen en nieuwe aanvullen
	Blazen is niet stabiel	Verwijderen van dit blazen en een nieuwe neerzetten

Spelvormen

1. wedstrijdje met punten

Na de schietinstructie en het oefenen is het natuurlijk leuk om een wedstrijd te organiseren tussen de deelnemers. Je kunt het beste elke deelnemer 3 pijlen per sessie laten schieten, in totaal heb je 3 sessies. Zorg dat je als instructeur de score goed kunt bijhouden. Op het blazoen kun je de punten aflezen. De roos is 10 of 25 punten. Op de blazoen worden deze aangegeven met een kleur:



Geel	9 of 10/25 pnt
Rood	7 of 8 pnt
Blauw	5 of 6 pnt
Zwart	3 of 4 pnt
Wit	1 of 2 pnt

2. Schieten op voorwerpen

Een simpele variatie is bijvoorbeeld het schieten op ballonnen. De intensiteit van het schieten moet hoog zijn en voldoende uitdaging. De organisatie speelt hierbij een belangrijke rol!



Uiteraard kan je het voorwerp ook wijzigen:

- Spekjes
- Knuffels
- Etc.

3. Landje schieten

Je neemt vlaggen met de kleuren die ook op een dartboard voor komen. Je moet dan boven aan de vlag beginnen, bijvoorbeeld geel. Je moet dan eerst een geel vlak schieten. Vervolgens rood, dan moet je op een rood onderdeel schieten. Zo kun je de gehele vlag van een land bij elkaar schieten en heb je de vlag gewonnen.

4. Dartboard

Op de achterkant van een blazoen teken je een dartboard. Ieder heeft 3 pijlen en zo kun je de puntentelling van darten toepassen

5. Estafette/ biatlon

Je zet een parcours uit waar je moet hardlopen, springen over obstakels en tot slot schieten op het board

6. Archery Tag

Uitleg zie volgende hoofdstuk

Archery Tag

Naast de traditionele vormen van handboogschieten, zie je steeds meer de sport Archery Tag op komen. Het kent verschillende namen, zo zie je ook Airplay en shoot-outs gebruikt worden.

In dit spel ga je niet meer schieten op een blazoen, maar ga je schieten op elkaar. Dit kan door gebruik te maken van speciale pijlen met een zachte knop erop. De pijl voel je dus wel goed tegen je aankomen, maar zal je niet verwonden.

Materialen

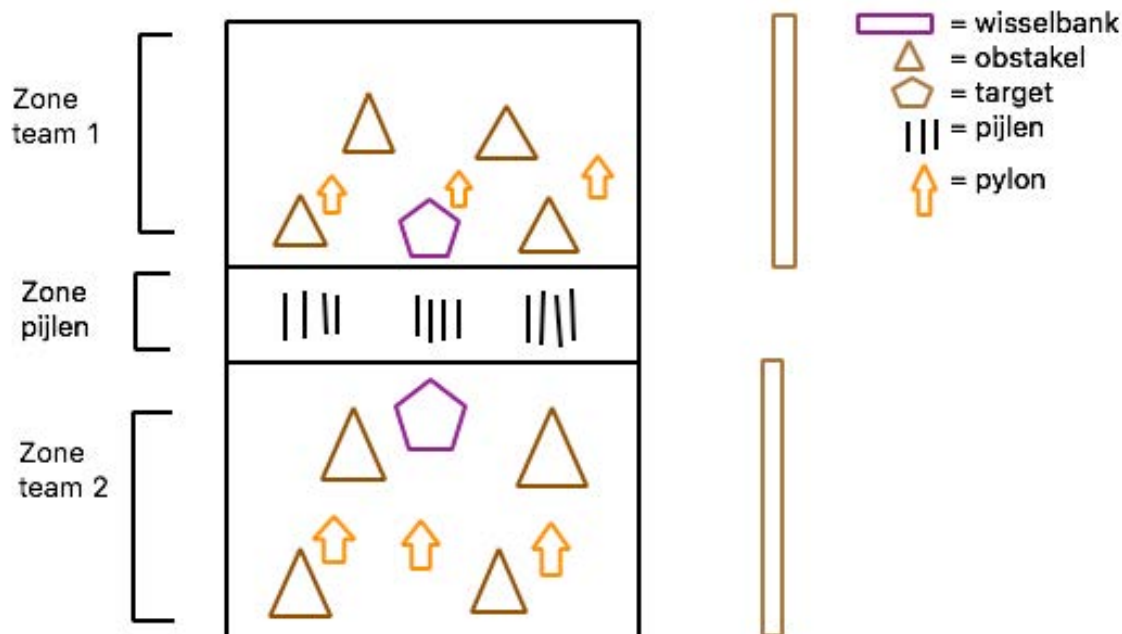
1. Larp pijlen met een zachte knop
2. Kunststof bogen
3. Kunststof maskers of veiligheidsbril
4. Targets
5. Obstakels



Veiligheid

1. Een duidelijk veld markeren, met banken minimaal 3 meter van het veld vandaan als reservebank
2. in een straal van 50 meter rondom het veld mogen geen omstanders kunnen komen
3. Iedereen moet een masker of veiligheidsbril op, ook op de wisselbank
4. De minimale afstand om op elkaar te schieten is 4 meter

Organisatietekening



Speluitleg

De meeste gespeelde variant, is een variant die lijkt op trefbal. Er zijn 2 teams, die hebben ieder hun eigen zone. Binnen die zone kun je schuilen achter de obstakels en targets, let op je mag niet buiten deze zone komen (tenzij je pijlen gaat halen). Vanuit deze zone ga je proberen te winnen van je tegenstander, door:

1. Alle tegenstanders af te schieten

of

2. Alle targets om te schieten

Ben je afgeschoten, dan moet je gaan zitten op je eigen wisselbank. Er is een mogelijkheid om terug te komen in het spel, namelijk doordat jouw team een pylon omschiet. De hele wisselbank van je team mag dan weer terug in het veld.

Regels

- Je bent af, als je direct door een pijl wordt geraakt (dus niet via een obstakel of de grond)
- De pijlen die in het middenvak liggen zijn voor beide teams, je mag er slechts 1 per keer uitpakken (je mag niet in dit vak lopen)
- Licht er een pijl in je veld, dan mag je die zoveel pakken als je wilt
- Pijlen buiten het veld mogen gepakt worden. Echter, je mag enkel snel een pijl halen en dan weer terugkomen in je zone. Je mag dus geen pijlen opspannen buiten je eigen zone
- Word je buiten je eigen zone afgeschoten, dan ben je af
- Word je geraakt op je boog, dan ben je af
- Kom je buiten het vak (anders dan dat je pijlen gaat halen), dan ben je af
- Een pylon die omgeschoten is, mag niet meer rechtop gezet worden. Je hebt dus slechts 3 kansen om terug in het veld te komen

Andere spelvormen

- Capter the flag
- Free for all
- De bom