



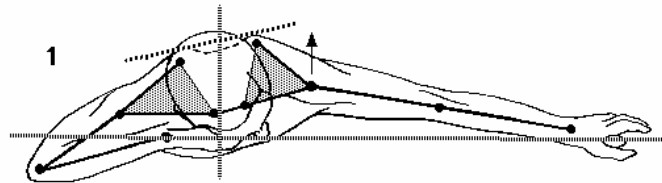
Schiettechniek #4

Inleiding

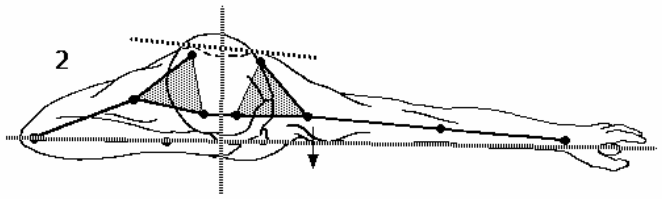
In de voorgaande teksten heb je kennis gemaakt met de diverse variaties binnen de verticale lijn van de schiethouding. Je hele lichaam van je voeten tot je kruin behoort hierbij een stabiel absoluut stilstaand statief te zijn voor het bewegende deel, je armen en schoudergordel. Dit deel noemen we de horizontale lijn. Deze tekst gaat over de opbouw van deze horizontale lijn.

De horizontale lijn van boven af gezien

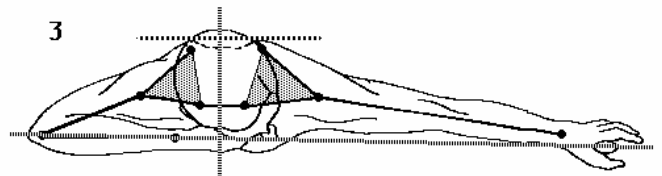
1.
De boogschouder is naar achteren getrokken. De elleboog van de trekarm blijft voor de krachtlijn.



2.
De boogschouder blijft voor en zit in de lijn van de pees. De trekarm is in de krachtlijn.



3.
Symmetrische opbouw. Beide schouders vangen de trekkracht op. De trekarm is in de krachtlijn.



Hierboven zie je de drie meest voorkomende houdingen.

In figuur 1 zie je de houding die overeen komt met de open stand. Om de arm in de krachtlijn (de lijn door het drukpunt op het handvat en het trekpunt op de pees) te brengen komt hij achter het trekschoudergewricht. Daardoor kan trekken met de rugspieren moeilijker worden.

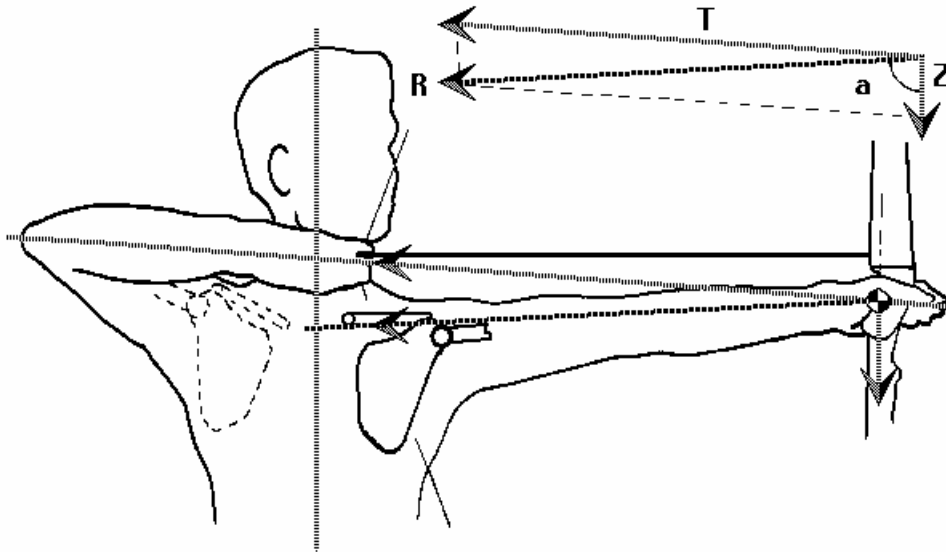
Dus blijft de elleboog vóór de krachtlijn. Dit maakt de hefboom groter en dus kost het schot meer dan de minimaal noodzakelijke kracht. Doordat de boogarm achter in het schoudergewricht drukt is het moeilijker de schoudergordel te stabiliseren.

In figuur 2 zien we de schouder naar voren gedrukt. Dit is vaak de houding van de beginnende schutter omdat de noodzakelijke schoudermusculatuur nog te lang of te zwak ontwikkeld zijn. Deze houding stoort het vrij naar voren gaan van de pees en is daardoor de oorzaak van blauwe plekken op de arm en hopeloze schoten. Hier drukt de boogarm voor (en meestal ook hoog) in het schoudergewricht. Stabiliseren is hierbij onbegonnen werk. Spiertraining en houdingsverbetering is de enige remedie.

Figuur 3 geeft de ideale situatie aan. Hierbij is de boogschouder op één lijn met de trekschouder. De drukkrachten van zowel de boogarm als de trekarm zijn onder dezelfde hoek gelijkmatig over de schoudergordel verdeeld. De trekarm kan in de krachtlijn worden gebracht. Doortrekken vanuit de rug wordt nu optimaal mogelijk door het bij elkaar brengen van de schouderbladen.



De horizontale lijn van voren gezien



De krachtlijn tussen het drukpunt in het handvat en het trekpunt op de pees loopt ten opzichte van de pijl iets schuin opwaarts naar achteren. Ideaal is als de trekelleboog op deze lijn ligt op het moment van lossen. De trekelleboog moet dus niet in het verlengde van de pijl liggen maar in de lijn van de trekkracht en dat is iets boven de lijn door de pijl.

De (trek)krachtlijn (T) is de belangrijkste kracht in de boog. Een tweede kracht is de zwaartekracht (Z) ofwel het gewicht van de boog. In een parallellogram van krachten is (R) de resultante kracht die op het lichaam inwerkt en die in het schoudergewricht moet worden opgevangen. Daarvoor moet de boogschouder zo laag zijn dat het schoudergewricht op deze krachtlijn (R) ligt.

Opzetten van de boog

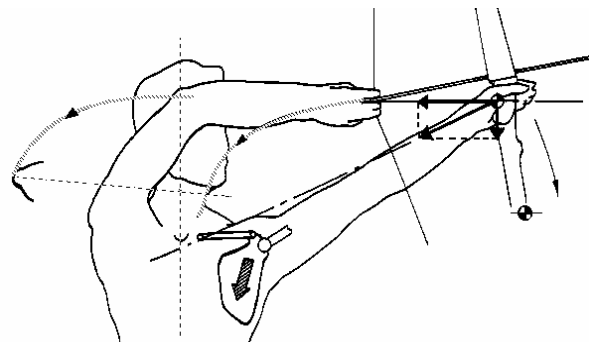
Uit bovenstaande volgt dat de manier van opzetten van invloed is op de juiste plaatsing van de boogschouder. En hier komen we in aanraking met een bijzonder probleem.

Uit de afbeelding hieronder valt direct op te maken dat hoog opzetten dé ideale methode is om dit doel (een lage boogschouder) te bereiken.

Echter, deze manier van opzetten is door de NHB om veiligheidsredenen verboden.

De methode die hier het dichtst bij komt is het hoog opzetten met een horizontale boogarm en het vizier op het doel.

Uit de afbeelding hieronder is duidelijk dat laag opzetten en tegelijk uittrekken de boogschouder omhoog duwt. Als je dus van beneden af opzet zorg er dan voor dat je de boog van je af drukt.

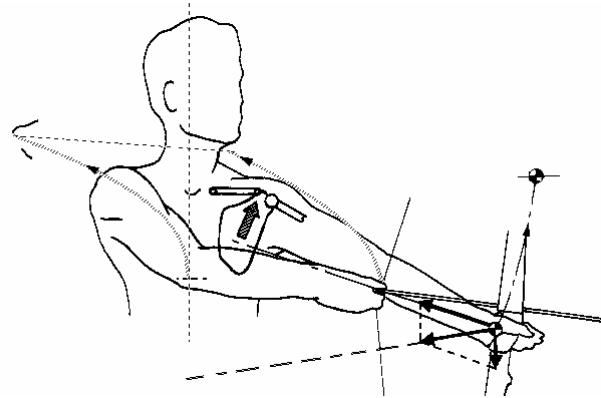




Hierdoor maak je een soort scheppende beweging die de boogschouder laag houdt.

Deze afbeeldingen en opmerkingen zijn vooral geldig voor de recurveboog. Bij de compoundboog is het krachtenspel in het schietvlak veel minder. We hebben immers de trekkracht van de boog in uitgetrokken toestand tot 50 à 60 % gereduceerd. Tevens is een compoundboog, vooral met zijn zware monostabilisator, een veel zwaarder apparaat dan een recurve. De resultante

lijn zal daarom zo schuin naar beneden lopen dat je de boogschouder nooit onder deze lijn kunt brengen. Er zal dus veel meer opwaartse druk op deze schouder staan. Met een gestrekte arm is deze druk moeilijk op de vang. Met een licht gebogen arm wordt het naar omlaag houden van de schouder een stuk makkelijker voor de spieren. En omdat de treklenkte van een compoundboog mechanisch vastligt en veel minder afhankelijk is van het spiergevoel kan men deze boog vaak beter met een licht gebogen boogarm schieten.



Opdrachten

1. Probeer het juiste gevoel van plaatsing van de boogschouder in voor- en achterwaartse positie te realiseren. Doe dit indien nodig weer met je ogen dicht.
2. Probeer nu ook je boogschouder zonder verkrampt te gaan staan zo laag mogelijk te krijgen. Een goede verticale houding is hierbij van uitermate groot belang.
3. Probeer de diverse manieren van opzetten uit. In deze trainingsomstandigheden moet hoog opzetten ook even kunnen. Maak het je echter niet eigen want dat kost je de wedstrijd.