



## Schiettechniek #6

### Inleiding

---

Belangrijk voor het sturen van de boog en daarmee de pijl zijn de plaatsing van de booghand en de vingers van de trekhand. Ook de stabiliteit van de boogarm is van buitengewoon belang.

### De boogarm

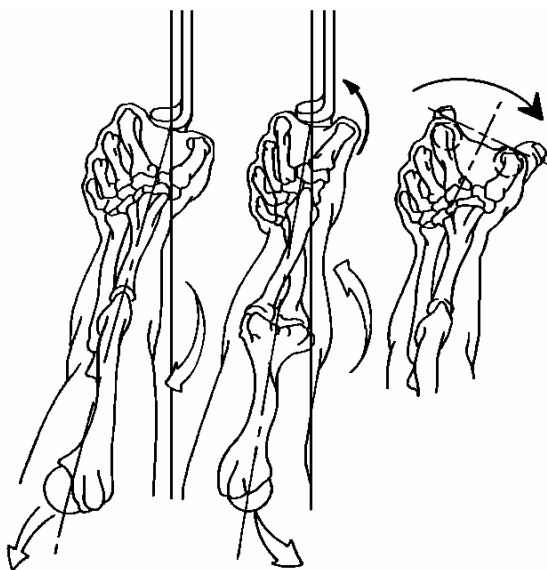
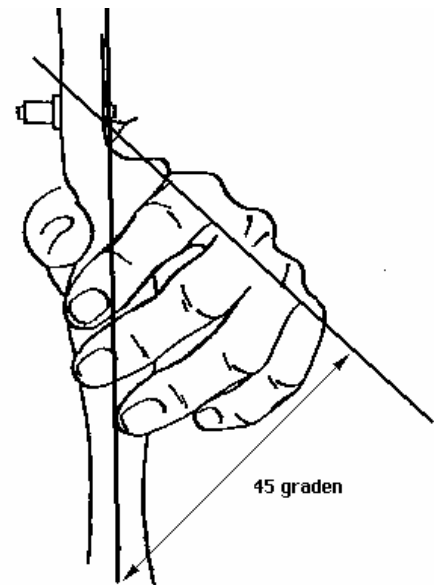
---

Bij de basistechniek leerden we al dat de elleboog van de boogarm van de pees af gedraaid moest worden. We werden hiertoe vooral gemotiveerd door een pees die hardnekkig tegen onze arm bleef slaan. Ook met een armbeschermer geeft dat een frustratie want het verstoort in zekere mate de pijlvlucht. De oorzaak zat in het begin overigens vooral in een te veel naar voren staande boogschouder en een nog ruwe lostechniek. Bovendien bleven we krampachtig het handvat van de boog vasthouden. Net zo krampachtig als een beginnende automobilist bij de eerste rijles het stuur vasthoudt. De tekening hiernaast zul je zonder twijfel herkennen als heel mooi maar als beginner niet uitvoerbaar.

Hopelijk is dit inmiddels veranderd.

Het probleem zit hem in de vraag; hoe draai ik mijn elleboog naar buiten?

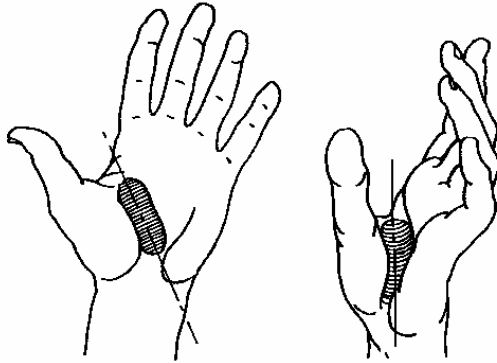
Dit moet gebeuren in het schoudergewricht zonder dat de schoudergordel (schouderblad en sleutelbeen) zelf meedoen. Je moet dus het schouderblad vastzetten en daarna de arm draaien. Overstrekken (= te veel doordraaien) is af te raden. Dit kan leiden tot blessures aan de boogarm. Een verticale stand van de elleboogsplooi is voldoende.



Deze armhouding heeft een heel bijzonder voordeel. Met de elleboog omlaag en de elleboogsplooi horizontaal kan de arm makkelijk buigen. Hierdoor is het ook moeilijker om de boogschouder laag te houden. Immers de boogarm drukt de schouder omhoog. In de weggedraaide stand van de elleboog in het nauwelijks mogelijk de boogschouder omhoog te brengen. Mede omdat je rugspieren in deze stand beter aangrijpen op je boogarm ondersteunt dit de stabiele schiethouding. En de compoundschutters? Die kunnen rustig hun elleboog horizontaal en licht gebogen houden. Ten eerste staat er in uitgetrokken stand veel minder druk op de boogschouder dan bij een recurveschutter. Zelfs bij een 60 ponds boog is het houdgewicht immers kleiner of gelijk aan 30 pond. Ten tweede is, door de hogere peeshoogte, de kans van het slaan van de pees tegen de boogarm te verwaarlozen.

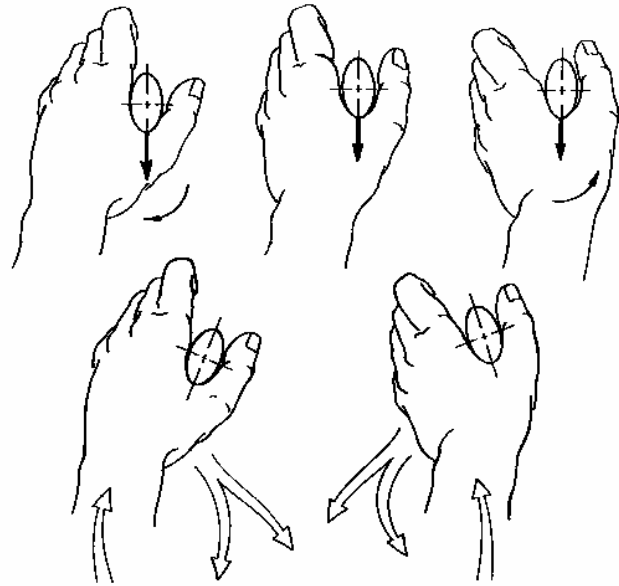


## De booghand



Echter zodra de pees wordt losgelaten neemt de hand zijn natuurlijke stand in en wordt de boog naar rechts gekanteld. Een naar links kantelende boog geeft links vallende pijlen en een naar rechts kantelende boog laat de pijlen rechts vallen. Dit kan dus voorkomen worden door de juiste plaatsing van de handgreep in de hand. Als je in je hand kijkt zul je zien dat je levenslijn in een hoek van 45 graden op de lijn onder je vingers staat. Dit is dus de lijn waar de boog moet komen. Het is tevens het meest vlezige deel van de hand zodat de boog bij druk hierin wegzakt. Behalve als je de handspieren spant. Dan glibbert hij bij zweethanden (wedstrijdspanning) alle kanten op.

Terug naar de weggedraaide boogarm doemt weer een nieuw probleem op. Als je met een open hand onder een hoek van 45 graden schiet is er geen probleem. Maar als je de boog nog te veel vasthoudt staat je hand meer verticaal en dit wringt. Voor het schot lukt het je misschien nog wel om de boog verticaal te houden omdat de vingers van de trekhand dit sturen. En deze zijn geneigd om de boog naar links (rechtshandig) te kantelen.

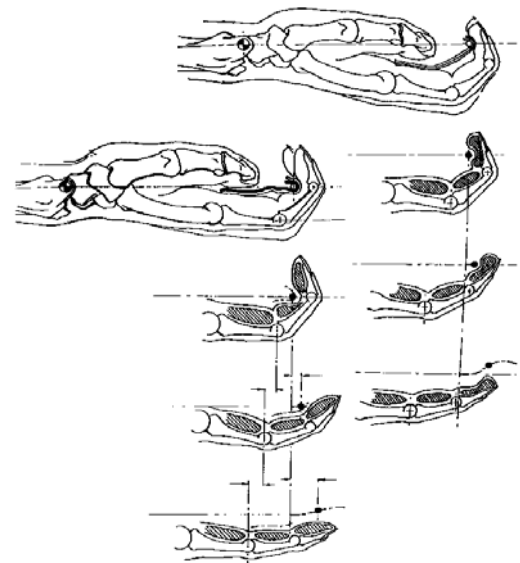
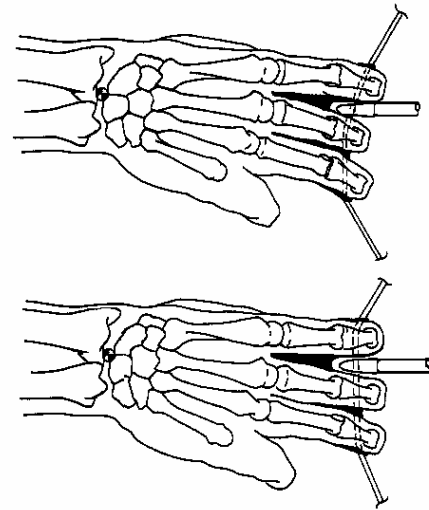


Als je de juiste stand gevonden hebt zal het kantelen van de boog in ieder geval niet meer aan je booghand liggen. Wel blijft het de vraag of je hand nu zo staat dat de kracht van de boog optimaal overgebracht wordt op de boogarm. Mocht dit niet zo zijn dan zal dit altijd resulteren in het links of rechts weggantelen van de boog tijdens het schot. Dit kun je dus zelf heel goed waarnemen. Alleen een boog die netjes recht vooruit uit je hand schiet zit op de juiste wijze in je booghand. Draait de boog naar links weg dan zit je hand teveel links van het midden op de handgreep en bij naar rechts draaien te veel rechts. In dit laatste geval drukt een rechtshandige ook meestal te veel met de pinkmuis op de handgreep en kantelt de boog achterover (hoge schoten).



## De trekhand

Bij de trekhand is de plaatsing van de vingers van groot belang. De meeste boogschutters (tot zelfs op hoog niveau) hebben hier moeite mee. Veel sporters denken de oplossing te hebben gevonden in het schieten vanaf de vingertoppen. Volgens hen slipt de pees dan met minimale weerstand van de vingers. Dit is echter onjuist. Om de pees op de vingertoppen te houden moeten veel meer arm en handspieren te hulp worden geroepen. Dit geeft ten eerste spanning in de binnenzijde van de onderarm en in de pols en hand. Deze spanning kan zelfs de oorzaak zijn van een blessure die speerwerperelleboog heet en waarbij snerpende pijn optreedt aan de binnenknobbel van de elleboog of een brandende pijn in het midden van de binnenzijde van de onderarm. Ten tweede zullen de vingertoppen, door de hogere spierspanning, juist minder goed uitwijken voor de vertrekende pees. Dit geeft een hogere zijdelingse peesuitslag en dus slechter groeperende pijlen. Goed inhaken is dus belangrijk. Dat is erg moeilijk omdat de vingers niet even lang zijn. Plaats je vingers gewoon op de gestrekte pees en trek je normaal uit dan zal het merendeel van de kracht geleverd worden door de middelvinger. Al naar gelang hun lengte zullen de wijsvinger of de ringvinger hun grip op de pees verliezen door de ontstane peeshoek en omdat ze korter zijn dan de middelvinger. Dit geeft bij het schot een brandend gevoel aan de vingertoppen en veroorzaakt eeltvorming. Dit is te voorkomen door bij het plaatsen van de vingers eerst alleen de wijsvinger en ringvinger te plaatsen. Pas in het midden van het uittrekken plaats je dan de middelvinger als ondersteuning erbij. Dan kom je tot de ontdekking dat je alle vingers goed op de pees houdt op het ankerpunt. Het schot wordt hierdoor meer constant zonder hoge en lage afwijkingen.



## Opdrachten

1. Leun met gestrekte arm tegen de muur. Houd hierbij je elleboog horizontaal en druk je schouder richting de muur. Voel hoe makkelijk je schouder omhoog komt. Doe dit met gebogen arm en merk hoe dit effect nog sterker is. Draai nu je elleboog in verticale stand en voel hoe de schouder nu geblokkeerd is.
2. Plaats je booghand in diverse standen in de greep bij het schieten. Eerst met de pols iets naast de boog, daarna de pols sterk gebogen naar binnen en daarna zo goed mogelijk in de lijn drukpunt/schouder. Let na het schot goed op de bewegingen van de boog. Voorwaarde is dat je met open hand schiet! (\*)
3. Probeer de vingerplaatsingstechniek zoals omschreven in dit hoofdstuk uit. Kijk of dit voor jou werkt. Het is even onwennig, maar geef het een kans.



Opgemaakt door © Arno Kanters  
Geplaatst 01-12-2005

[Handboogtrainers.NL](http://Handboogtrainers.NL)

- (\*) Na veel mislukkingen ben ik tot de overtuiging gekomen dat het schieten met open hand en een sling door beginnende schutters slechts leidt tot het aanleren van nagrijpen. Laat de beginner de boog vasthouden met de duim en wijsvinger aangesloten en de overige vingers voor tegen de handgreep. Schieten met open hand kan wachten tot de sporter een goed gestabiliseerde boog en een goede techniek heeft. Het ontspannen van de hand is daarbij de truc.