



INFORMATIE

Deventer Handboog Vereniging

Dit document bevat belangrijke informatie over de vereniging en het boogschieten.
Onderwerpen als techniek, afspraken en veiligheid en tips en trucs.

INFORMATIE

Deventer Handboog Vereniging

Terrein

Het terrein kan binnen, of buiten zijn. Op het terrein kan geoefend worden, of wedstrijd geschoten en het is altijd ingericht volgens bepaalde voorschriften. De onderdelen die belangrijk zijn:

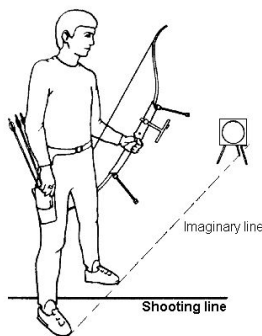
- Veld, waarin de doelen staan.
- Schietlijn, of meet
- Materiaallijn, ongeveer 2 meter achter de schietlijn
- Wachtlijn ongeveer 2 meter achter de materiaallijn

Veld

In het veld staan de doelen. De doelen met blazoenen staan zoveel mogelijk op de reglementaire afstanden en dat zijn 18, 25, 30, 50, 70 of 90 meter. 3D doelen kunnen op iedere willekeurige afstand staan net als de fun doelen. Buiten staan de 3D en fun doelen links en de andere doelen rechts. Achter de 18/25 meter hangt een vangnet.

Schietlijn

De schietlijn, of meet is de lijn waar alle schutters staan als ze schieten. Ze gaan niet voor of achter de lijn staan maar er op. De schietlijn wordt gemarkeerd door pionnen. Buiten zijn deze geel en van hout. Ze staan in één rechte lijn opgesteld.



Materiaallijn

De materiaallijn is te herkennen aan de plek waar de recurve/compound bogen staan op hun standaarden en buiten kennen we de "prikkers" waar we de bogen aan ophangen, tussen het schieten. Binnen hebben we een gezamenlijke standaard en de hal bepaalt hoeveel ruimte er achter de schietlijn is.

Commando's

• • •

1. Commando: "Schieten maar"
Pas *nu* leg je een pijl op om te gaan schieten.
2. Commando: "Laatste pijl"
Leg geen pijl meer op, maak het schot af en/of hang je boog weg.
3. Commando: "Halen maar"
Loop rustig naar je pijlen, trek alleen die van jou uit het doel, met één hand op doel, zonder dat er niemand achter staat.
4. Commando: "Iedereen achter de lijn"
Zorg dat je je achter de schietlijn begeeft. Zoek een volgende ronde naar je pijl
5. Commando: "laatste ronde"
Dit is de ronde voordat we met zijn **allen** de spullen opruimen en niet alleen die van jezelf.



Wachtlijn

Deze kennen we als er sprake is van een wedstrijd en deze dient er voor om de schutters die aan de schieten zijn de mogelijkheid te geven om zich optimaal te concentreren. Als de hal klein is moeten de schutters om en om schieten. Diegenen die niet schieten trekken zich terug in de kleedkamer.

Verenigingsmateriaal

Het materiaal van de vereniging bestaat uit:

- Bogen en pijlen
- Doelen
- Netten
- Rest

Bogen en pijlen

Omdat de bogen door verschillende mensen gebruikt worden is het belangrijk dat je **altijd** controleert of de boog in goede conditie verkeert. Zit de pees goed in de inkepingen van de werparmen. Vertonen de werparmen geen barsten en is de pees niet beschadigd. Kortom controleer altijd de algehele staat van de boog. Vraag bij twijfel altijd advies aan de leiding. Laat de boog opspannen door iemand van de leiding.

De pijlen zijn goedkoop en bij goed gebruik onverwoestbaar. Echter ze worden door veelal ongeoeffende gebruikers gebruikt. Het zwakste punt is over het algemeen de punt, want die is voorzien van een blikken dopje. Bevat de pijlen lengtescheuren dan is die onbruikbaar en dient deze direct bij de leiding ingeleverd te worden. Kijk altijd goed waar de pijl blijft, zodat die in het gras weer te vinden is.

Doelen

De doelen bestaan uit blazoenen, (stro-)pakken, 3D beesten en ander materiaal. Ondanks het feit dat bepaalde doelen bedoeld zijn voor bepaalde afstanden is het meestal geen probleem om deze op een voor jou gewenste afstand te zetten.

Blazoenen worden meestal pas vervangen als ze totaal kapot zijn. Bij wedstrijden worden altijd nieuwe blazoenen gebruikt. Vervang blazoenen zo laat mogelijk.

De (stro-) pakken zijn er in diverse maten en ook nog diktes. Des te verder weg het doel staat, des te groter het pak. Dunnere pakken passen bij lichtere (trekgewicht) bogen (tot 20 pond)!

Andere doelen: 3D doelen zijn duurder dan de bovengenoemde doelen. Ga er dan ook voorzichtiger mee om. Trek altijd met één hand op het doel de pijl er uit. Controleer het doel op ernstige beschadigingen en overleg altijd met de leiding of het nog verantwoord is om er op te schieten als je het niet vertrouwt. De vereniging stelt het op prijs als er niet met meer dan 40 pond op een doel van de

INFORMATIE



vereniging wordt geschoten om onnodig schade en daardoor snelle vervanging en onnodige kosten te voorkomen.

Netten

Buiten is een net niet per se nodig, maar indien je geen geoefende schutter bent is het wel handig om niet heel veel tijd kwijt te zijn aan het zoeken naar pijlen. Binnen is het vereist. Indien er binnen wordt geschoten gaat de voorkeur uit naar dikke pijlen omdat die minder snel door het net gaan.

Rest

Denk hierbij aan de stoelen, tafels, opslag en het clubhuis. We maken er met zijn allen gebruik van en als we er zuinig op zijn gaat het lang mee. Maak er niet alleen gebruik van maar help ook bij klaarzetten ervan en het opruimen.

Techniek

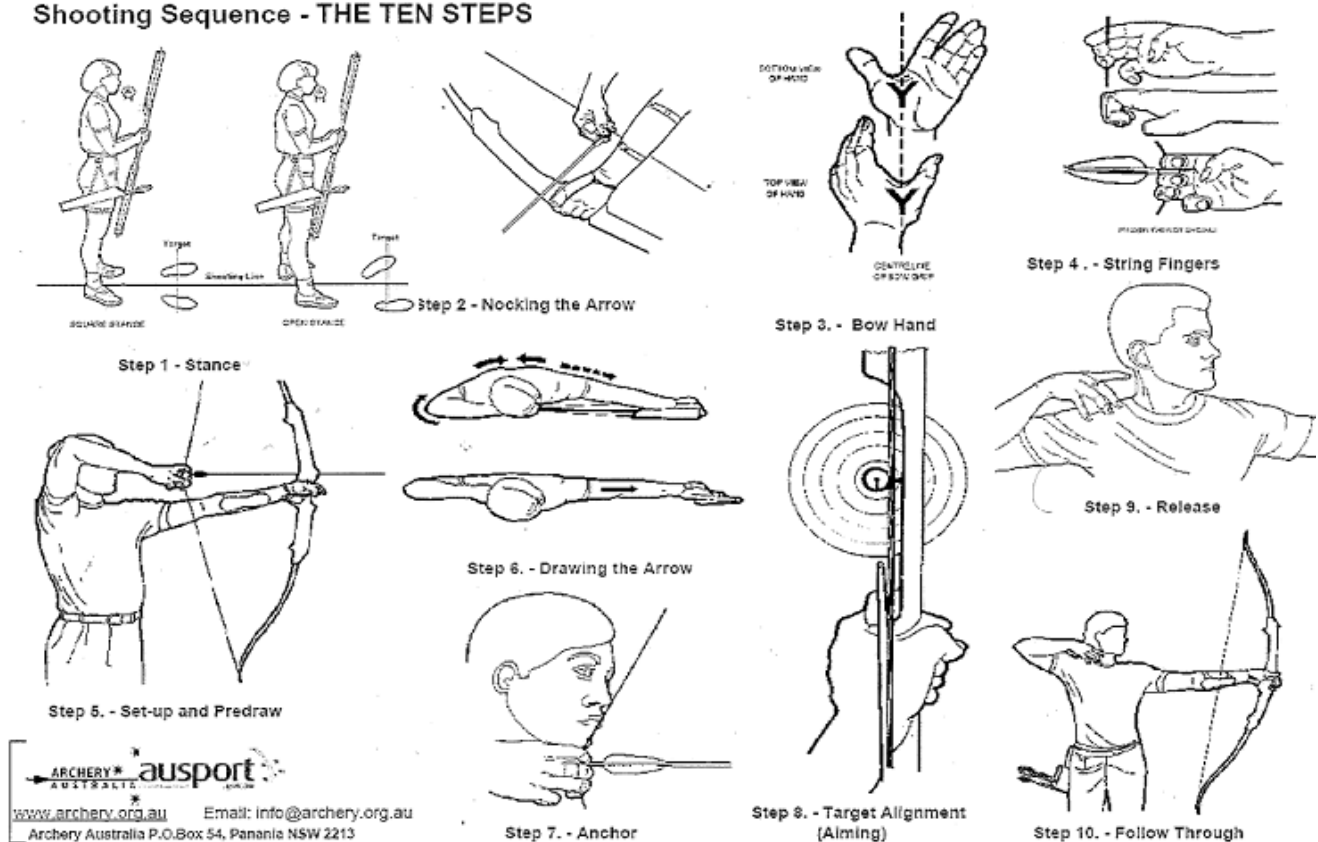
De kunst van het boogschieten is: Iedere keer hetzelfde doen. Het moet een "ritueel" worden.

Vraag: "Zijn er hulpmiddelen die mij sneller vooruit helpen?"

Antwoord: "Ja, je kunt met een vizier gaan schieten en een compound t.o.v. een recurve heeft ook een voordeel." Belangrijkste is en blijft oefenen, oefenen en nog een keer oefenen.

Hieronder een tekening die in 10 stappen uitlegt hoe je techniek moet zijn.

Shooting Sequence - THE TEN STEPS



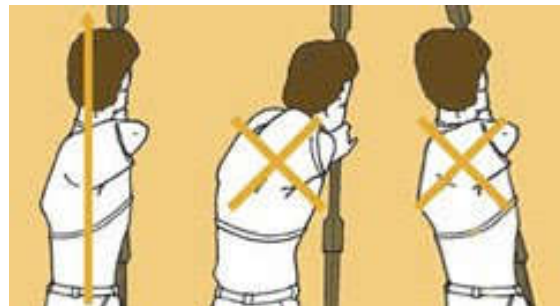
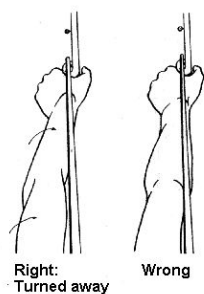
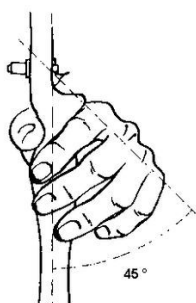
INFORMATIE



1. Het begint met de stand. Dit betekent 1 voet voor én 1 voet achter de schietlijn. De voeten moeten recht onder de schouders staan.
2. Nok de pijl, waarbij de afwijkende kleur veer altijd van de boog afwijkt.
3. Leg de boog in de kom tussen je wijsvinger en duim.
4. Eén vinger boven de pijl en twee er onder. Knijp nooit in de pijl want die gaat dan alle kanten op behalve de goede
5. Strek je boogarm en trek met je trekarm de pees naar achteren.
6. Trek de spieren tussen je schouderbladen aan voor de maximale trek lengte
7. Anker de pijl altijd op dezelfde plek onder je kin, of in je mondhoek
8. Richt en houdt dit 2 tellen vast.
9. Los én houdt de boogarm nog 2 seconden in de stand waarin die stond toen de pijl losgelaten werd

Een veelgehoorde klacht is: De pees gaat langs mijn arm tijdens het lossen. Dit is niet alleen vervelend als je zonder armbeschermer schiet (bloeduitstorting) maar zorgt er tevens voor dat je schoten niet consequent zijn.

Een oplossing is om hand anders te plaatsen en tevens de arm naar buiten te draaien. Overstrek nooit je boogarm! Dit levert **niets** op. Zie hieronder. Armbeschermer helpt alleen ter voorkoming blauwe plek.



Een ander probleem ontstaat als je moe wordt of te gehaast gaat schieten. Als je moe wordt ga je in elkaar staan en kun je de boog niet meer voldoende uittrekken (voorbij de klikker). Als je te gehaast schiet ga je te soms achteroverleunen waardoor de houding heel onstabiel wordt. Beide houdingen zorgen er voor dat je de pijlen niet schiet waar je ze wilt hebben. Zie laatste plaatje hier boven.

Techniek is de sleutel naar succes, absoluut niet de zwaarte van de boog.

Materiaal zelf

Wat is nu leuker dan zelf een boog en pijlen aanschaffen....

Maar waar moet ik aan denken bij de aanschaf en welk bedrag ben ik kwijt?

Boogsoort

Er zijn diverse soorten bogen. Het is maar net waar je voorkeur naar uit gaat. Hieronder een lijstje met bogen en de eigenschappen en de voors en tegens.

- Recurve

INFORMATIE



- Compound
- Longbow
- Ruitersboog
- Jachtboog
- Kruisboog (deze laatste is niet toegestaan bij DHV, dus wordt niet verder behandeld)

Recurve

De recurve is te herkennen aan de kromming aan het eind van de armen. Er zijn twee soorten recurve. Diegene met én diegene zonder verwisselbare latten.

Recurve met verwisselbare latten

Het voordeel van verwisselbare latten is dat de boog compact opgeborgen kan worden en dat je andere latten er bij kan kopen, zowel langere als met een zwaardere pondage. Langer is van toepassing bij jeugd die in de groei is en zwaardere latten hebben als voordeel dat de boog de pijlen vlakker laat vliegen. Richten gaat beter zögezegd, echter het vraagt wel meer van je techniek. Zwaardere is niet altijd beter!! Bij twijfel beter even wat rondvragen. Richtlijnen voor de aanschaf van een recurve boog.



Lichaamslengte	< 120 cm	120-135 cm	135 - 150 cm	150-160 cm	161 - 167 cm	168 - 175 cm	> 176 cm
Aanbevolen Booglengte	54 "	58 "	62 "	64 "	66 "	68 "	70 "

Vanuit de basis geldt; liever een iets te grote boog dan een te kleine, omdat een lange boog manco's in de techniek beter opvangt.

Aanbevolen trekgewicht:

Trekgewicht mannen:

14-20 lbs. tot 12 jaar
20-28 lbs. voor recreatief
28-32 lbs. voor sportieve
32-40 lbs. voor hele sportieve

Trekgewicht vrouwen:

10-16 lbs. tot 12 Jaar
16-24 lbs. voor recreatief
24-28 lbs. voor sportieve
28-34 lbs. voor hele sportieve

Algemeen:

Meisjes ongeveer 2 lbs. weiniger als jongens.
Sportieve sterke kinderen ongeveer 2-4 lbs. meer als tengere Kinderen.

Beginnersset; Boog, pijlen, koffer, bescherming, spankoord startprijs €150,-

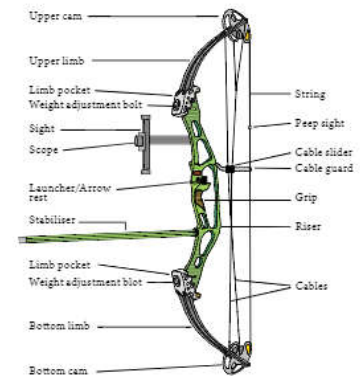
INFORMATIE



Compound

De compound is een moderne boog die uit katrollen en relatief korte werparmen bestaat. De boog trekt heel anders uit dan de andere genoemde bogen. Voordeel is dat de compound een extra richtpunt heeft tov de recurve. Hierdoor is het relatief gemakkelijker om gericht te schieten. Die laatste centimeters rond het geel komen altijd nog op techniek en concentratie aan.

Beginnersset; vanaf €200,-



Longbouw

Dit is een zeer lange boog en is daardoor relatief traag in het schieten tov de recurve. Er zijn bogen uit één stuk hout of gelamineerde. Je kunt hem zelf maken, of laten maken, met hoornen nokken en al. Het is normaal niet mogelijk om deze boog te voorzien van vizier ed.

Een bijzondere boog die wel wat weg heeft van een longbow is de zogenaamde Holmgaard. Deze boog is *wel* snel omdat de werparmen aan het eind stijf zijn en de kracht dus uit een kort stuk boog moet komen.

De longbow heeft geen oplegger en nokken soms, daardoor heb je altijd een variabel beeld. Het vraagt dan ook het meeste geduld om deze boog goed onder de knie te krijgen (lees consequent iets te raken).

Prijzen variëren, maar voor een leuke boog moet je rekenen op bedragen boven de €200,- euro.

Ruiterboog

Is een compacte boog en is relatief snel. Ook bij deze boog is het normaal niet mogelijk om deze te voorzien van hulpmiddelen. Ook dit is een boog voor de liefhebber.

Pijlen

Er is een enorme variatie aan pijlen. We hebben dikke en dunne pijlen. Pijlen van hout en ander materiaal en diverse pijlpunten. Dikke pijlen hebben als voordeel dat je sneller een lijn op het blazoen raakt, ze minder ver het doel in gaan en sneller terug te vinden zijn in het gras. Dunne pijlen hebben als voordeel dat ze minder last van de wind hebben. Pijlen hebben een bepaalde stijfheid. Koop pijlen die bij het trekgewicht van de boog passen! Te slappe pijlen bij een boog zijn gevaarlijk. Te stijve schieten niet fijn. De pijlen moeten idealiter op je lengte zijn maar als ze lang zijn is dat niet een groot punt.

Over pijlpunten kun je zeggen dat hoe zwaarder te punt hoe sneller de pijl in de vlucht daalt. Het is niet toegestaan om op de vereniging met jachtpijlpunten te schieten (in Nederland verboden).

Over de "veren" kun je zeggen dat des te langer de veer des te korter de afstand is waarop je die wilt schieten.

INFORMATIE



Kort: Op korte afstand schiet je het liefst met een dikkere pijl met een wat zwaarder punt en langere veren.

We kennen ook nog zogenaamde cloutpijlen deze hebben een buikje voor de aerodynamica, een lichte punt en kleine veren en we kennen fluitpijlpunten die tijdens de vlucht laten horen waar ze snelheid maken. De pijlen maken de sport duur. Wil je goede beginnerspijlen hebben dan moet je rekenen op €7 per pijl en de prijzen lopen als snel op.



A "chested" arrow with a hard wood footing.

Verenigingsactiviteiten

De vereniging organiseert ongeveer één keer per maand een activiteit. Hieronder een lijst met activiteiten die we organiseren en georganiseerd hebben:

- Cloutschieten = Proberen op een afstand van 120/165 meter een doekje te raken
- 3D schieten = Parcours in het bos in Schalkhaar, of in Arnhem op 3D beesten of verschillende afstanden schieten
- Funshoot = Op ballonnen, andere voorwerpen en vanuit rare posities schieten
- Sinterklaas verschiëting = Sfeer van sinterklaas, dus met pepernoten
- Kerstverschiëting = Overgebleven Kerstartikelen schieten, met oliebollen
- Halloween = schieten op vleermuizen, spoken en andere monsters
- Tasselshoot = Andere puntentelling en als prijs een kleur tassel die bij de punten past. Iedereen wil die gele.
- Koningschieten = Afwijkende onbekende punten schieten. Koning, hertog en tuinman zijn de prijzen.
- FITA schieten = 18 meter indoor
- Archey cup= 90, 70, 50, en 25 meter schieten conform FITA regels
- Afstanden schieten = van 30 tot 5 meter schieten met zijn allen.
- Uitwisseldag met FT Schalkhaar = luchtschieten en boogschieten
- Open dag, voor mensen buiten de vereniging
- Aanwezig Schalkaar Life (promotie)
- Boogschietweekend= kamperen naast de grootste boogschietwinkel van Nederland
- Klusdag = herstel en opruimwerkzaamheden op het verenigingsterrein

Algemeen

Laat nooit een uitgetrokken boog los zonder dat er een pijl in zit: De latten gaan daardoor stuk!

Schiet nooit schuin over het veld op een doel. Andere schieten **jouw** pijlen stuk!

Trek nooit zonder toestemming pijlen van een ander uit het doel. Dit geeft gedoe!

INFORMATIE



Richt nooit een boog met pijl op een ander.

Zit niet zonder toestemming aan andermans spullen. Over het algemeen wil iedereen graag zijn kennis en ervaring delen. Maak daarvan gebruik.

Als je kennissen of familie meeneemt, zorg er voor dat die anderen niet storen.

Huisdieren zijn op het veld niet toegestaan.



Vital

Wound