

Ontgrendel je schiettechniek

John Dudley onthult de 5 sleutelvoorwaarden voor een consistent en goed schot



Boogschutters worstelen soms met algemeen voorkomende problemen. Het speelt geen rol indien je net begonnen bent of reeds 20 jaar de sport beoefent. Het is heel eenvoudig om dezelfde fouten te maken als toen je net begon. In dit artikel bespreken we 5 sleutelvoorwaarden die een invloed hebben op onze globale prestaties. We hebben de neiging om deze voorwaarden te vergeten naargelang we ons meer en meer gaan toespitsen op het perfectioneren van ons materiaal en onze techniek. Niettemin mogen we deze sleutelvoorwaarden niet negeren, ze vormen zowel de basis als de essentie van onze schietcyclus.

Beheers je meting

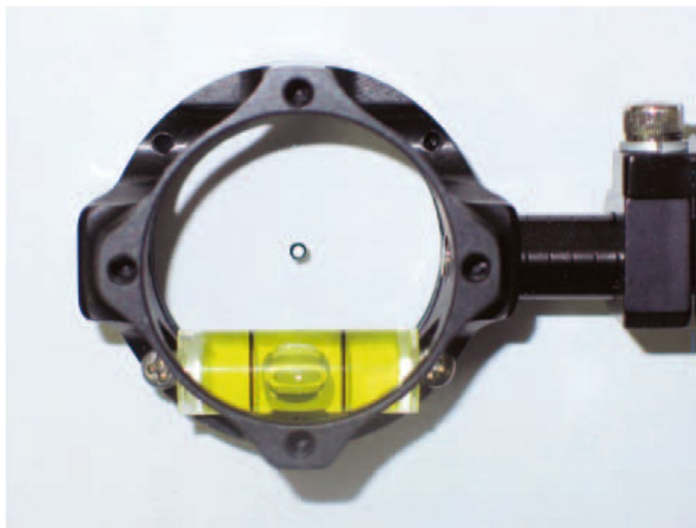
De belangrijkste sleutelvoorwaarde voor een consistent goed schot is ervoor zorgen dat je trek lengte correct is opgemeten. Dit lijkt eenvoudig omdat dit het eerste is wat veel boogwinkels doen op de dag dat je van start gaat. Echter, hoe beter je wordt, hoe nauwkeuriger je de trek lengte kan bepalen. Je verlengt de trek lengte en op het moment dat je in problemen komt maak je ze terug korter zodat je terug een beter gevoel krijgt. Heen en weer, je trek lengte bepalen kan soms een heel lastige en frustrerende cyclus zijn. Desondanks, indien je leert de trek lengte correct te bepalen en je houdt je er aan, zal je jezelf belonen.

Belangrijk in de bepaling van de trek lengte is de T-vorm. Hiermee wordt bedoeld dat je armen en lichaam een letter T vormen. Je voorste arm dient recht uitgestoken te zijn maar zeker niet overstrekken. De elleboog van je voorarm dient ontspannen te zijn maar

niet gebogen. Reden waarom we de elleboog niet plooiën is omdat het zeer moeilijk is om elk schot de elleboog exact hetzelfde te plooiën. De plooiing heeft immers een invloed op de trek lengte. Er zijn enkele topschutters en coaches die voorstander zijn van een geplooiëde elleboog, maar elke doorsnee schutter die geen 500 pijlen per week schiet zal in moeilijkheden komen om elk schot exact te repliceren. De voorarm is belangrijk en deze gestrekt houden behoed je voor problemen.

Naast een gestrekt lichaam en een T-vormige houding is het van groot belang dat je het hoofd in een verticale positie houdt. Indien de trek lengte correct is afgesteld, zal de pees net voorbij je mondhoek stoppen, afhankelijk van de hoek van de lengte van de boog en de hoek die de pees maakt. Indien de trek lengte te kort is afgesteld, zal je hoofd naar voor gebogen zijn om de pees met je neus te raken. Indien de trek lengte te lang is afgesteld, ligt het ankerpunt voorbij je mondhoek en rust de pees aan de zijkant van de neus. Hou je lichaam recht (niet leunen) en de voorarm recht en ontspannen. Dan, met een rechte hoofd positie, dient de trek lengte afgesteld te worden zodat de pees net voorbij de mondhoek stopt in volledig aangetrokken houding zodat de tip van je neus de pees raakt. Als je deze houding elke keer kan herhalen, dan heb je dit aspect onder de knie.

Balanceer de luchtbel





Het is verbazingwekkend hoe weinig aandacht compoundschutters schenken aan de luchtbel in hun scope. Deze waterpasjes zijn zeer handig. Indien je snel wenst te verbeteren op grote afstanden, vooral op field wedstrijden, let dan op deze waterpas. Indien de luchtbel de eene keer halverwege naar de links afwijkt en het volgende schot halverwege naar rechts, dan zorgt dit voor een zeer grote afwijking. Een goede manier om dit aan te tonen is enkele pijlen weg te schieten met de luchtbel aan de linkerkant van de scope en vervolgens enkele pijlen met de luchtbel aan de rechterkant.

Een eenvoudige wijze om je resultaten te bevorderen is tijdens elk schot de luchtbel gecentreerd te houden. Indien je hiermee problemen hebt, dan heb je mogelijks de waterpas foutief afgesteld of is de boog niet correct uitgebalanceerd. Wees er zeker van dat de waterpas correct op de scope is afgesteld. Op het internet

(www.dudleyarchery.info) vind je veel artikels over de correcte afstelling van de scope. Experimenteer ook met de gewichten aan de stabilisatoren om de boog beter in balans te krijgen.

Indien je als fieldschutter vaak problemen hebt om de boog in balans te krijgen in open neergaand terrein of op de zijkant van een heuvel, dan is er een handige tip om de boog waterpas te krijgen. Trek de boog altijd aan met de bovenste lat richting de heuvel. Als je vervolgens ankert en ontspant in uw schot, zal de zwaartekracht mee helpen de boog recht te trekken. Een vaak voorkomend probleem is het toe laten dat zwaartekracht de boog uit balans trekt, weg van de heuvel, tijdens het aantrekken met als gevolg dat je veel kracht moet uitoefenen om de boog terug waterpas te krijgen.

Vast houden, niet grijpen



lets wat vaak vergeten wordt is de boog grip. Op dit vlak zijn er twee belangrijke zaken. Ten eerste moet je er op letten dat je de grip aan de duimzijde houdt van de levenslijn op je palm. De grip rust langs het duimkootje en waar het aansluit aan de pols. Let er op dat de grip niet verschuift naar de andere kant van de handpalm. Een goede manier om te controleren of je grip klopt is je pink naar beneden plooiën op je palm. Het handvat mag deze plek niet aanraken. Indien dit wel het geval is, dan neem je het handvat te diep vast en draai je jouw palm te ver. Het zorgt ervoor dat je voorarm op het pad komt van de pees, waardoor de kans groot is dat deze je arm zal raken.

Naast de positie van de grip, wees er bewust van om je voorarm te ontspannen van je elleboog tot je vingertoppen. Hou je vingers losjes, ontspannen en gekruld. Leer om deze ontspannen handpositie vast te houden doorheen het schot. Laat toe dat de boog zijn natuurlijk reactie kan uitvoeren als je het schot lost. Grijp de boog niet. Dit is een eenvoudige fout die je kan maken en geloof het of niet, het heeft een effect op waar de pijl beland. Het is reeds herhaaldelijk bewezen met slow motion beelden dat een ontspannen grip van belang is om de pijl op de gewenste plek op doel te krijgen.

Wees bewust van de ruimte

Een ander vaak voorkomende fout is het contact met de pees, veren of pijlschacht omdat er teveel druk wordt op uitgeoefend met het gezicht. De druk die het gezicht uitoefent op de pees of de pijl heeft een grote impact op de vlucht van de pijl, het

groepement en de uitlijning op het doel. Dit is vaak moeilijk voor mensen met een baard, maar probeer er toch op te letten. Trek de boog aan tot het einde en breng vervolgens je "release" hand naar de zijkant van het gezicht. Vaak trekken schutters hun boog aan met de "release" hand onder hun kaak en brengen deze vervolgens naar boven, dit kan ervoor zorgen dat er druk ontstaat op de pijl en de pees. Dit kan voor inconsistenties zorgen in je schieten.

In de plaats daarvan, leer om de boog met de "release" hand aan te trekken in lijn met je gezicht. Wanneer je de boog volledig hebt aangetrokken, breng je de release naar het ankerpunt zonder druk uit te oefenen met het gezicht op de pijl of de schacht. Voel de pees en voel je ankerpunt, maar oefen er geen druk op uit.

Daarenboven, wees bewust van de afstand tussen je gezicht en de pluimen op je pijl. Indien je de pluimen te dicht bij het einde van de schacht aanbrengt zullen de pluimen je kin raken. Dit wil je echt vermijden! Handige tip: neem een foto van jezelf als je volledig in boog staat en let er op dat je de pees volledig kan zien (geen druk op de huid) en dat de pluimen je kin niet raken.

Zet door wat je start

De laatste tip die we je meegeven is dat je doorzet wat je start. Hiermee bedoelen we de uitvoering van het eigenlijke schot. Er zijn enkele fracties van secondes in de schietcyclus die een grote impact kunnen hebben. Deze fracties van seconden zijn wanneer het schot gelost wordt. Een vaak voorkomend probleem is schieten en direct willen kijken. Door dit te doen creëer je de mogelijkheid dat de release hand een negatieve invloed gaat uitoefenen op de pijlvlucht.

Ik ben voorstander om de druk te blijven opvoeren en te blijven trekken tot de release lost per "verrassing". Van zodra de release lost, dien je bewust te focussen op het samentrekken van je biceps zodat deze je elleboog naar achter brengen en je release hand voorbij je achterste schouder eindigt. Deze beweging voorkomt dat je release naar beneden of weg van het gezicht zou lossen. Beide zijn vaak voorkomende problemen, maar hebben een negatieve invloed op je pijlvlucht.

Doorzetten wat je start focust op het gebruik van de rugspieren om die elleboog naar achter te drijven tot de release lost. Vervolgens dienen de biceps onmiddellijk samen te trekken zodat je hand recht naar achter gaat tot voorbij de schouder. Vaak zie je toppers met een zeer "explosieve" los. Is

dit allemaal wel echt? Een groot stuk is inderdaad echt, maar een klein deel is een overdreven reactie om de hand correct naar achter te krijgen. Het ziet er indrukwekkend uit, maar het heeft ook zijn redenen waarom een topper dit doet.

Het is verbazingwekkend hoe dikwijls schutters met deze sleutelprincipes in de knoop geraken. Dit zijn vijf van de meest voorkomende problemen, van belang is ze tijdig te detecteren. Vaak leidt een niet gedetecteerde fout tot een tweede zonder dat je daar bewust van bent. Focus op deze vijf sleutelprincipes en je zal snel weer op je best zijn.