



Handboogschieten op doel

- 6 lessen van 1½ uur. telkens op dinsdag van 20 tot 21.30 uur
- in onze schietstand: Ninoofsesteenweg 57 te 1500 Halle (toegangsplan op keerzijde)
- intensieve "schietcursus", ondersteund door korte theoretische uitleg
- minimumleeftijd 14 jaar (tenzij gezamenlijke inschrijving met ouder of voogd)
- kostprijs: jeugd (-18j): €25 volw: €40
Verzekering & bruikleen van alle nodige materialen inbegrepen (bogen, pijlen, beschermmiddelen, blazoenen,...)
Contant te betalen voor de aanvang van de eerste les.
- beperkt aantal deelnemers volgens chronologie van voorinschrijving.
- geen verplichting tot lidmaatschap
cursisten die, aansluitend op de cursus, lid worden van de schietclub, krijgen een tegemoetkoming van 50% van het cursusgeld.

Programma-overzicht van de cursus:

Er wordt steeds geschoten met lichte, eenvoudige bogen.

Les 1

Materieeltoewijzing - Algemene gedragsregels - Opwarmingstechniek - Initiatie op 8m
Pijlen uit doelpak trekken - Blazoenindeling & scores noteren - Scoreschieten - Afspannen

Les 2

Boog op/afspannen met hulpkoord - Gebruik van de sling - Foutencorrecties - Groepering

Les 3

Blind schieten - Schieten met vizier - Hit-or-Miss schieten

Les 4

Standaard koordhandplaatsing - Viziercorrecties - Pijlmaterialen & eigenschappen

Les 5

Overgang naar 18m in doorafstand - Optimaal schietpatroon - Ademhaling - Eigen schietritme bepalen - Terminologie in het boogschieten

Les 6

Boogtypes, hulpmiddelen, basisuitrusting - Concentratie & mentale voorbereiding - Opstellen van een persoonlijke fiche (L/R, trek lengte, boogkracht,...) - Wedstrijdtypes & verloop - Voorstelling van de vereniging & de Handboogliga

extra woensdag 19.30 uur- 22... (training)

Kennismaking met een training en de clubleden - materialen & kostenindicatie - Actieve inschakeling spelvorm-training

Praktische richtlijnen voor de cursisten:

Uren:

De eerste avond worden de deelnemers verwacht tussen 19.30 en 19.45 uur voor de administratieve verwerking en betaling... Voor de volgende lessen wordt verwacht dat ze tenminste 5 minuten voor aanvang ter plaatse zijn. Het lokaal zal openen voor 19.45 uur. De lessen beginnen stipt om 20 uur en eindigen tussen 21.30 en 21.45 uur

Materieel:

De eerste les schiet iedereen met het initiatiematerieel van de club. Schutters die eigen materieel hebben, mogen dit meebrengen. Het wordt na de eerste les nagezien. Indien het geschikt wordt bevonden kunnen ze de volgende lessen hiermee verder werken (enkel recurve type, zonder stabilisatoren)

Kledij:

Aansluitende (spannende) bovenkleding; vooral de mouwen moeten dun zijn en nauw aansluiten (sous-pull). Jassen en dikke body-warmers kunnen niet gedragen worden tijdens het boogschieten. Universeel sportschoeisel wordt aangeraden.

Leeftijd:

De minimumleeftijd om aan de cursus deel te nemen zonder permanente begeleiding is 14 jaar. De hoofdreden van deze beperking is de lichaamsbouw die voldoende moet ontwikkeld zijn om intensief met onze standaard-bogen te kunnen schieten. Jeugdiger schutters hebben het ook moeilijker met de langdurige concentratie en de zelfdiscipline die nodig is om op korte termijn het gewenste niveau te bereiken.

Inlichtingen, inschrijving en betaling

Voor verdere inlichtingen en voorinschrijving kan je terecht bij de secretaris: Paul Lots. Gezien de beperking van het aantal deelnemers is voorinschrijving wenselijk.

Dit kan telefonisch **02 380 95 34** (na 18 uur) of via e-mail: "secretaris@arrowstar.be"

De definitieve inschrijving gebeurt bij de betaling van het cursusgeld op de eerste lesavond. Beginnerscursussen zijn gepland in februari-maart, eind april-mei en oktober-november.

Adres en toegang:

Ninoofsesteenweg 57 - 1500 Halle.

Je wagen kan je best kwijt op de parking van de GB of op de stadsparking, 100m verder richting Ninove. Je komt te voet de garagepoort door en achteraan op het binnenplaatsje de trappen op.

Wie een les mist...

spreekt af met de secretaris om de volgende les een kwartier vroeger te starten met de noodzakelijkste dingen om de draad weer op te pikken en mee te kunnen.

Wie afhaakt, om welke reden ook, kan geen aanspraak maken op enige terugbetaling van het cursusgeld.

Na de laatste les

worden alle cursisten uitgenodigd op een normale trainingsavond van de schietclub (woensdag of vrijdagavond) om kennis te maken met de clubleden en het materieel.

Welkom.

