



Thuis trainen - hoe jezelf te trainen

De vereniging is gesloten, het schietveld is op slot. Toch weerhoudt dat er veel NHB-leden niet van om op een veilige manier van onze mooie sport te genieten. In de woonkamer, vanuit de schuur of achter in een diepe tuin, vanuit alle hoeken van het land duiken er beelden op waarop jullie staan te trainen. Dit alles is mooi om te zien, maar ook hiervoor geldt, 'Stay Safe', en hou het veilig voor jezelf, je familie en de burens. Neem geen onverantwoorde risico's, zorg voor een veilige afscherming en ga niet verder van het doelpak staan dan een voor jou comfortabele afstand.

Heb je zo'n situatie gecreëerd voor jezelf, dan helpt deze publicatie je wellicht om zo goed mogelijk te kunnen trainen.

Jezelf coachen

Door het thuis trainen is misschien ook het contact met je verenigingstrainer een beetje op een laag pitje komen te staan en ben je deze weken vooral op jezelf of een familielid aangewezen. En hoe doe je dat? Waar kijk je dan naar? Wat doe je goed, en waaraan zou je misschien kunnen werken? Veel vragen komen naar boven, en via deze publicatie willen we jullie graag van enkele adviezen voorzien.

Benodigheden

Het gebruik van video's, zowel live tijdens het schieten als om achteraf terug te kijken, is een veelgebruikte techniek om jezelf te analyseren. Op sportcentrum Papendal wordt er bijna dagelijks met video-analyse gewerkt om onze nationale toppers beter te laten presteren.

Met enkele simpele spullen kun je ook thuis aan de slag met video-analyse. Wat heb je hiervoor nodig? Niet meer dan een smartphone of tablet, een simpel maar stevig statief, een houder om je telefoon ([tip](#)) of tablet op het statief te monteren en de juiste software/apps

Live feedback

Wil je direct tijdens het schieten zien wat je doet, gebruik dan je telefoon of tablet voor relive feedback. Een eenvoudige, gratis beschikbare app hiervoor is [Video Delay Instant Replay](#). Deze app maakt het eenvoudig om jezelf te filmen en dit (re)live af te spelen met een door jezelf gekozen vertraging.

Hoe het werkt: zet de camera met het statief neer vanuit de hoek die je van jezelf wil zien, zet de selfie-modus aan, stel een vertraging in (ergens tussen de 7-10 seconden werkt prima) en begin te schieten. Heb je de camera achter je staan, gun jezelf dan voldoende tijd om na je schot om te draaien richting het statief, zodat je je eigen schot kunt zien.



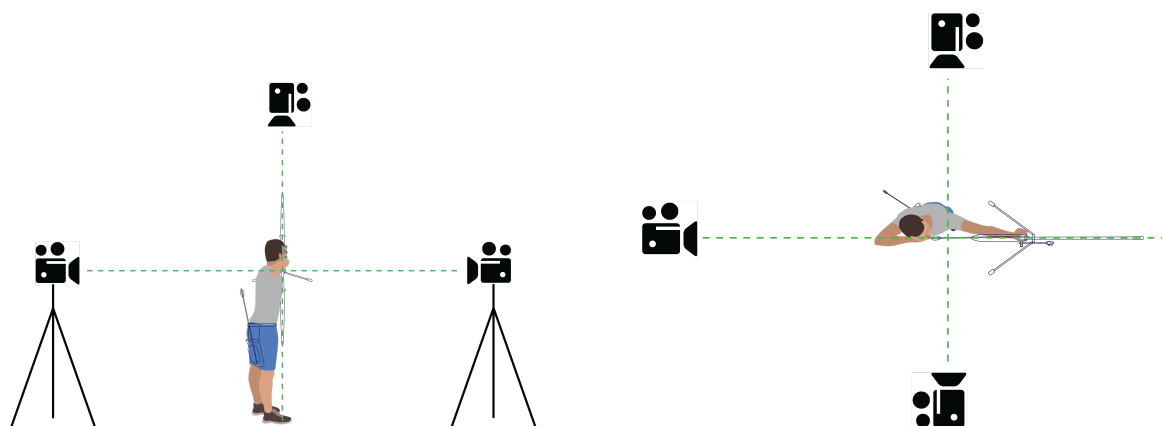
Heb je een extra scherm, de juiste verloopstekkers en een hdmi-kabel, gebruik dit dan om een professionele set up te creëren door het scherm voor je te plaatsen. Je hoeft je dan niet telkens richting het statief om te draaien.

Video opnames maken

Wil je een paar schoten van jezelf filmen, om die later op je laptop of pc eens goed te bekijken, gebruik dan de videofunctie van je telefoon/tablet om opnames te maken. Enkele tips om tot goede, bruikbare video's te komen:

- Zet de camera op juiste afstand - probeer je hele lichaam en boog in beeld te krijgen
- Gebruik een statief - hoe stiller het beeld staat, des te beter
- Zet de camera op de juiste hoeken en hoogte - opnames recht van voren, achter, zij of boven zorgen dat je betere conclusies kunt trekken over wat je ziet.

Hier met enkele illustraties de vier camera standpunten die het meest bruikbaar zijn:



Analyseren en techniek tips

Er zijn verschillende apps die het mogelijk maken om op je tablet beelden te analyseren. Een paar daarvan zijn [Dartfish Express](#), [Coach's Eye](#), [Hudl Technique](#) (allen Android) of [Binary Video Analysis](#) (iOS). Een andere optie is eenvoudigweg met via screenshots en een bewerkingsprogramma zoals Adobe Illustrator, Paint of Preview.

Maar waar let je dan op? In deze publicatie zullen we ingaan op drie elementen uit het [Basisschot](#) die eenvoudig terug te zien zijn op video's:

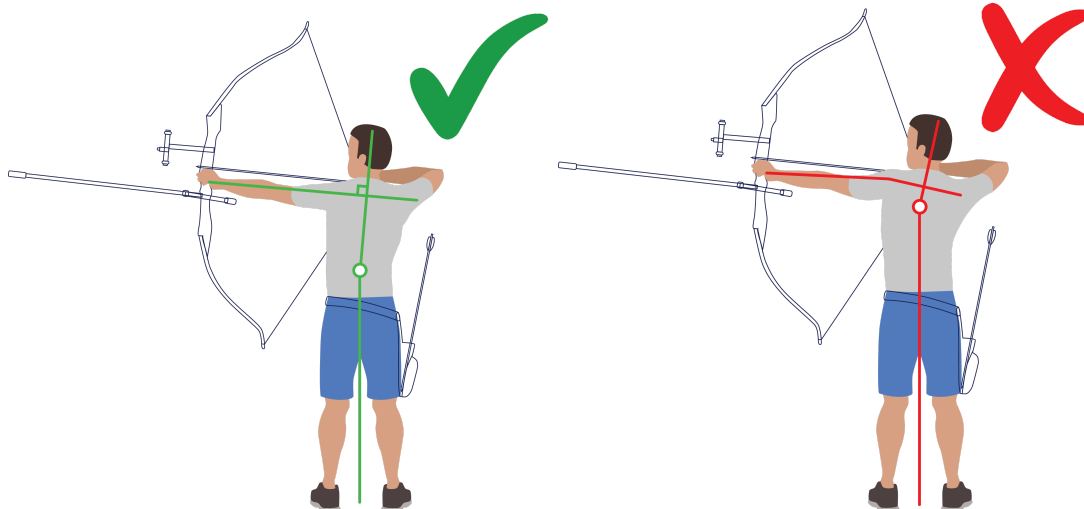
- Hoogte van de boogschouder
- Schouderlijn
- Vorm rug

We behandelen alle elementen vanuit het perspectief van een rechtshandige schutter. Voor een linkshandig schutter kan alles gespiegeld worden.



Hoogte van de boogschouder

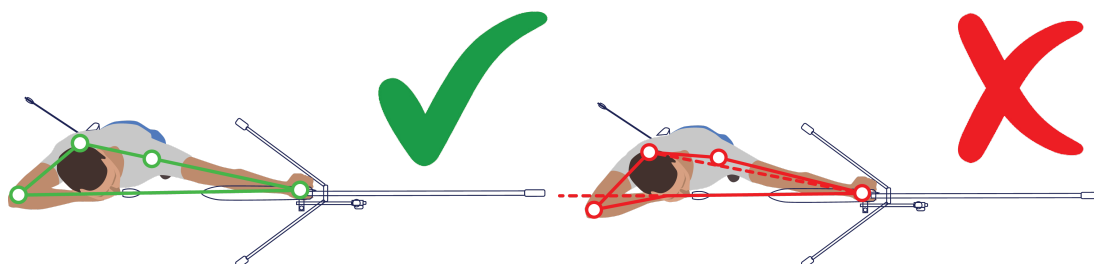
Neem het achteraanzicht en trek een lijn van het drukpunt in de booghand tot aan het rechter schoudergewricht. Wanneer de boogschouder een correcte hoogte heeft, zou deze lijn ook door het linker schoudergewricht moeten lopen. Bij een hoge boogschouder, ligt het gewricht boven deze lijn.



Schouderlijn bovenaanzicht

Neem het bovenaanzicht en teken een driehoek van de drukpunt in de grip, in het verlengde van de pijl, naar de tip van de rechter elleboog, vervolgens naar het rechter schoudergewricht en weer terug naar het beginpunt.

In een efficiënte schiethouding, waarbij er zoveel mogelijk gebruik wordt gemaakt van de skeletstructuur, ligt de punt van de rechter elleboog in het verlengde van de pijl en het linker schoudergewricht in lijn van het rechter schoudergewricht naar het drukpunt in de grip.



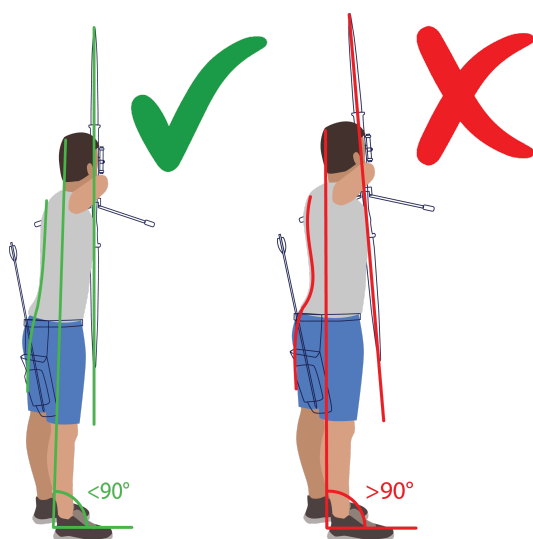


Het bovenaanzicht is een moeilijk te bereiken standpunt in de thuissituatie. Je kunt de schouderlijn ook controleren door een pijl tegen de schouderbladen te houden in uitgetrokken positie. De pijlpunt moet dan ongeveer richting de punt stabilisator wijzen. Een andere praktische manier om dit zelf te oefenen en controleren vind je [hier](#).

Vorm rug

Voor een stabiele schiethouding is het van belang om het lichaam lang te maken richting de kruin van het hoofd, waarbij de rug recht blijft, de buik- been- en bilspieren licht aangespannen zijn en de borstkas laag blijft.

Zie onderstaande richtlijnen hoe je controleert of dat dat bij jou ook het geval is.



Vragen

Deze publicatie is opgesteld door Emiel Custers (Technische Staf NHB). Heb je vragen hierover, of over onderwerpen die hier rechtstreeks aan gerelateerd zijn, neem dan contact op via tk_topsport@handboogsport.nl.