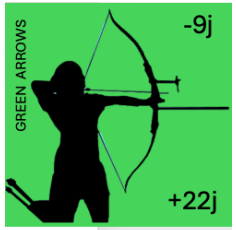
‘Levenslang groeien als schutter én als mens.!’

ARCHERY FOR LIFE...

5. ARCHERY FOR LIFE

Boogschieten is een unieke sport waarin fysieke, mentale, technische en sociale vaardigheden elkaar versterken. Het is bovendien een sport voor ALLE leeftijden. De ideale boogschutter ontwikkelt zich daaromniet alleen als sporter, maar ook als persoon. Het unieke aan boogschieten is dat de ideale boogschutter zich gedurende de volledige levensloop blijft ontwikkelen. Jongeren bouwen hun technische basis op, volwassenen verfijnen hun vaardigheden en ervaring, terwijl oudere schutters vaak uitblinken in wedstrijdinzicht, mentale weerbaarheid en technische efficiëntie.De combinatie van techniek, concentratie, fysieke beheersing, mentale kracht en sociale verbondenheid maakt boogschieten tot een sport waarin iedereen, ongeacht leeftijd of ambitie, levenslang kan groeien en genieten.



Plezier, passie, sociiale contacten, op maat presteren, jong en oud...vrienden...

➔ **EEN SCHUTTER SCHIET ALTIJD...**

Boogschietprogramma

voor het leven

OVERAL

Iedereen

WIE is de schutter?

ALGEMEEN PROFIEL: De boogschutter is een gedreven sporter die plezier beleeft aan het voortdurend verfijnen van zijn of haar vaardigheden. Hij of zij beseft dat ontwikkeling een langdurig proces is waarin kleine verbeteringen op termijn een groot verschil maken.
De boogschutter:

- beoefent de sport met respect voor veiligheid, fair play en medesporters;
- blijft levenslang leren en staat open voor feedback;
- combineert recreatieve beleving met persoonlijke ambitie, afhankelijk van de eigen doelstellingen;
- draagt actief bij aan het clubleven en de boogsportgemeenschap;
- waardeert zowel de rijke traditie van de Vlaamse boogsport als de moderne evolutie van de sport;
- neemt verantwoordelijkheid voor eigen ontwikkeling, materiaal en sportgedrag;
- kan zowel individueel presteren als functioneren binnen een ploeg of vereniging;
- ervaart boogschieten als een bron van ontspanning, uitdaging en persoonlijke groei.

KARAKTERIELE PROFIEL: Boogschieten vraagt een sterke mentale houding. De ideale boogschutter ontwikkelt eigenschappen die niet alleen binnen de sport, maar ook in het dagelijks leven waardevol zijn. De boogschutter:

- beschikt over een groot concentratievermogen;
- blijft rustig onder druk;
- heeft geduld en begrijpt dat vooruitgang tijd vraagt;
- werkt nauwkeurig en streeft naar kwaliteit;
- toont discipline tijdens trainingen en wedstrijden;
- is veerkrachtig en leert uit fouten/teleurstellingen;
- durft verantwoordelijkheid te nemen
- is leergierig en staat open voor begeleiding;
- heeft doorzettingsvermogen,
- toont respect naar iedereen;
- straalt sportiviteit, eerlijkheid en integriteit uit;
- beschikt over voldoende zelfvertrouwen zonder de bereidheid tot bijleren te verliezen.

LICHAMELIJK PROFIEL: Hoewel boogschieten geen sport is waarin snelheid of maximale kracht centraal staan, vraagt ze wel aandacht om fysiek gezond te blijven. De boogschutter:

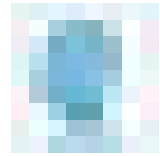
- beschikt over een stabiele lichaamshouding;
- ontwikkelt een goede rompstabiliteit (core stability);
- bezit voldoende kracht ;
- beschikt over een goede lichaamscoördinatie;
- ontwikkelt een motorische controle;
- bezit een goede balans en evenwicht;
- beschikt over voldoende mobiliteit
- onderhoudt een algemene fysieke conditie die herstel en blessurepreventie ondersteunt;
- houdt rekening met een gezonde levensstijl.

Zie ook: https://www.boogsport.vlaanderen/archery-4-life/

WAT moet de schutter kennen, doen, voelen? # competenties versus process doelen.

➔ MENTAAL: De schutter ontwikkelt concentratie en focus tijdens het boogschieten. Hij/zij gebruikt daarenboven het boogschieten als middel om rust te vinden, met spanning om te gaan en zelfvertrouwen op te bouwen. BOOGSCHIETEN GEEFT MENTALE RUST.

➔ TECHNIEK: ALGEMEEN mag men stellen dat de schutter de basistechnieken van het boogschieten correct en veilig moet kunnen uitvoeren. Het basisschot is hierbij essentieel. Verder wordt dit uitvoerig toegelicht. Vele schutters vanuit de breedte sport ontwikkelen een eigen stijl maar vinden toch een bereidheid om deze eigen schiettechniek stapsgewijste te verbeteren, ongeacht leeftijd of instapniveau.



➔ FYSIEK: De schutter ontwikkelt een stabiele lichaamshouding die hetboogschieten ondersteunt én bouwt de fysieke belastbaarheid op in functie van een duurzame en verantwoorde sportbeoefening. Het is voor de occasionele schutter in de club een vorm van ontspanning en gelijktijdig kan dit ook een competitie-gevoel geven tegen jezelf en anderen…

➔ INZICHT: De schutter begrijpt dat boogschieten een levenslange sport is waarin ontwikkeling op elk moment mogelijk blijft. Hij/zij herkent de verschillende mogelijkheden binnen de boogsport, van recreatief schieten tot nationale en internationale competitie en maakt hier bewuste keuzes. BOOGSPORT Vlaanderen zet in om deze diversiteit via verschillende projecten van de beginnende schutter tot de Olympische schutter.

➔ TACTISCH-ANALYTISCH: De (jonge) schutter moet situaties inschatten en eventuele problemen oplossen (eerst onder leiding van een trainer, maar systematisch meer en meer zelf probleemoplossend schieten (materiaal, omgeving, omstandigheden). Probleemoplossend werken, correcte informatieverwerking én herkennen van patronen.

➔ MATERIAAL: Alle schutters gaan ALTIJD veilig en respectvol om met boog, pijlen en ander schietmateriaal. Via experts in de club, bijscholingen en/of VTS-cursussen (zie verder) kunnen alle schutters zelf het materiaal correct gebruiken en onderhouden, aangepast aan het eigen niveau.

➔ SOCIAAL: BOOGSCHIETEN in al zijn vormen, draagt bij tot een veilige, respectvolle en inclusieve clubsfeer waarin iedereen welkom is. Tradities spelen een belanrijke rol bij sommige clubs, en ook BOOGSPORT Vlaanderen geeft hier aandacht.

BOOGSCHIETVORMEN

Boogschieten kent verschillende disciplines, elk met een eigen karakter, techniek en wedstrijdvorm. Hieronder volgt een beknopt overzicht van de belangrijkste disciplines.

1. Doelschieten (Target Archery)
De meest bekende en olympische discipline (Recurve 70m individueel/Team)
Kenmerken:

- Geschoten op vaste afstanden (meestal 18 m indoor en 70 m outdoor).
- Op een ronde doelschijf met concentrische ringen.
- De hoogste score wint.
- Geschikt voor recurve- en compoundbogen.

Vereist vooral:

- technische precisie
- concentratie
- herhaalbaarheid van de schietbeweging

MEER INFO: https://www.boogsport.vlaanderen/

---

2. Veldboogschieten (Field Archery)
Schieten in een natuurlijke omgeving.
Kenmerken:

- Parcours door bos en heuvelachtig terrein.
- Doelen op verschillende hoogtes en afstanden.
- Sommige afstanden zijn gekend, andere onbekend.
- Veel variatie in schiethoeken.

Vereist vooral:

- afstandsinschatting
- aanpassingsvermogen
- techniek onder wisselende omstandigheden

MEER INFO: https://www.boogsport.vlaanderen/

3. 3D-boogschieten
Een discipline die de jacht simuleert zonder levende dieren.
Kenmerken:

- Levensgrote kunststof dieren als doel.
- Parcours in bos of natuurgebied.
- Onbekende afstanden.
- Slechts enkele pijlen per doel.

Vereist vooral:

- afstand schatten
- snel beslissen
- concentratie
- terreinlezen

MEER INFO: https://www.boogsport.vlaanderen/

4. Traditioneel boogschieten
Schieten met traditionele of historische bogen.
En varianten (clout-shooting)
Kenmerken:

- Longbow, jachtboog of traditionele recurve.
- Weinig of geen moderne hulpmiddelen.
- Sterke nadruk op intuïtief schieten.

Vereist vooral:

- lichaamsgevoel
- instinct
- natuurlijke techniek

MEER INFO: https://www.boogsport.vlaanderen

5. Barebow

Schieten met een recurveboog zonder vizier of stabilisatoren.
Kenmerken:

- Eenvoudige uitrusting.
- De schutter gebruikt een richtmethode met de pijl.
- Zeer populair in veld- en indoorwedstrijden.

Vereist vooral:

- technische vaardigheid
- consistente houding
- nauwkeurige afstandsinschatting

MEER INFO: https://www.boogsport.vlaanderen/

---

6. Compoundboogschieten
Schieten met een moderne compoundboog.
Compound staat ook op het programma van de Olympsche Spelen in Los Angeles, Meerbepaald als een MIXED TEAM (1 man+1 vrouw) wedstrijd.

Kenmerken:

- Katrollen (cams) verminderen de trekkracht op volle uittrek.
- Vaak uitgerust met vizier en ontspanner.
- Zeer hoge precisie.

Vereist vooral:

- perfecte techniek
- mentale stabiliteit
- uiterst nauwkeurige uitvoering

MEER INFO: https://www.boogsport.vlaanderen

9. Run Archery

Een combinatie van lopen en boogschieten.
Kenmerken:

- Vergelijkbaar met biatlon, maar zonder geweer.
- Afwisselend lopen en schieten.
- Gemiste doelen leiden tot tijdstraf of extra rondes.

Vereist vooral:

- uithoudingsvermogen
- snel herstellen van de hartslag
- concentratie onder fysieke belasting

MEER INFO: https://www.boogsport.vlaanderen

10. Staande en liggende wip
Schieten op een verticaal doel of een horizontaal doel (doel=wip)

Kenmerken:

- relatief hoog of ver
- De pijlen schieten pluimen af
- Punten worden toegekend naargelang het aantal/soort pluim

Vereist vooral:

- gevoel voor afstand
- constante schiettechniek
- nauwkeurige elevatie

MEER INFO: https://www.boogsport.vlaanderen

Overzichtstabel

Discipline	Omgeving	Belangrijkste eigenschap
Doelschieten	Sportveld of hal	Maximale precisie
Veldboogschieten	Bos en natuur	Variatie en afstandsinschatting
3D-boogschieten	Bos	Realistische situaties en intuïtie
Traditioneel	Bos of terrein	Instinctief schieten
Barebow	Hal of terrein	Technische beheersing zonder hulpmiddelen
Compound	Hal of terrein	Zeer hoge precisie
Flight Archery	Open terrein	Maximale schietafstand
Clout Archery	Open terrein	Schieten over grote afstand
Staande – liggende wip		
Run Archery	Sportterrein	Combinatie van conditie en precisie

Samenvatting

De disciplines kunnen worden onderverdeeld in drie grote categorieën:

- Precisiedisciplines: doelschieten, compound en barebow, waarbij maximale nauwkeurigheid centraal staat.
- Natuurdisciplines: veldboogschieten, 3D en traditioneel boogschieten, waarbij de schutter zich aanpast aan het terrein en de omgeving.
- Specialistische disciplines: flight archery, clout archery en run archery, die elk een specifieke vaardigheid benadrukken, zoals maximale afstand, langeafstandsprecisieof de combinatie van uithoudingsvermogen en schietvaardigheid.

Samen tonen deze disciplines de veelzijdigheid van het boogschieten: van olympische topsport tot recreatieve natuurbeleving en technische uitdagingen.