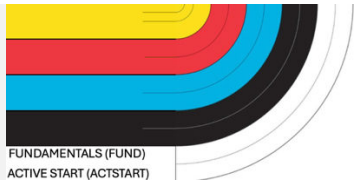
ACTIVE START & FUNdamentals

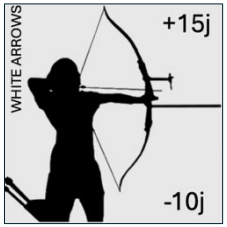
'Eerste BOOGsportprikkel en gestructureerde kennismaking'

Niveau 1: ACTIVE START & FUN DAMENTALS



***Wit** is de instapfase van de boogsport en omvat **Active Start** en **FUNdamentals**. Deelnemers maken op een veilige en speelse manier kennis met boogschieten via sport- en schoolsportdagen, evenementen of een eerste clubaanbod. Ze leren de basis van veiligheid, materiaalgebruik en schottechniek, met plezier, vertrouwen en motorische ontwikkeling als uitgangspunt. De begeleiding wordt aangepast aan het niveau en de mogelijkheden van de deelnemer. Clubs kunnen, met ondersteuning van Boogsport Vlaanderen, initiaties, proeflessen en een beginnersaanbod organiseren om deelnemers gericht toe te leiden naar de volgende ontwikkelingsfase.*

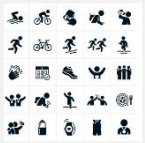
- Nieuwsgierig en ontdekkend
- Geen sporttechnische voorkennis
- Veilig leren en plezier beleven
- Op eigen tempo groeien



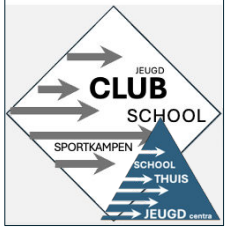
Ontdekken, mogelijke passie, proeven, initiaties, fun en meer goesting...

➔ **KENNISMAKING & START VAN HET BOOGSCHIETEN**

Activeringsprogramma



FUN damentals



WIE IS DE SCHUTTER?

ALGEMEEN PROFIEL: Active Start: een nieuwsgierige deelnemer die de boogsport voor het eerst ontdekt, zonder dat er al sprake is van een vaste clubwerking of trainingsdoel. FUNdamentals: een beginnende clubsporter die één of meerdere keren terugkomt, veilig wil leren schieten en onderzoekt of de sport en de club bij hem of haar passen.

KARAKTERIELE PROFIEL: Nieuwsgierig, leergierig en open voor een nieuwe uitdaging, maar vaak nog onzeker en onervaren. Deelnemers hebben behoefte aan veiligheid, duidelijke structuur, positieve feedback en ruimte om in hun eigen tempo te ontdekken en te leren.

LICHAMELIJK PROFIEL: Deelnemers zijn nieuwsgierige beginnende sporters van alle leeftijden die via sportdagen, schoolsport, initiaties of een clubaanbod kennismaken met boogschieten. Ze beschikken over uiteenlopende motorische vaardigheden, hebben nood aan een veilige en positieve omgeving en leren in hun eigen tempo. Plezier, succeservaringen

WAAR schiet de schutter?

Sportdagen/club-federatie initiatieven: De eerste kennismaking met boogschieten vindt plaats tijdens sport- en schoolsportdagen, initiaties, opendeurdagen, evenementen of een beginnersaanbod van clubs en Boogsport Vlaanderen. Deze laagdrempelige activiteiten laten deelnemers de sport op een veilige, plezierige en toegankelijke manier ontdekken en vormen de opstap naar een duurzaam clubengagement.

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

➔ MENTAAL: De schutter durft proberen, beleeft plezier, bouwt zelfvertrouwen op en kan de aandacht kort bij één eenvoudige opdracht houden. Fouten worden benaderd als onderdeel van ontdekken en leren; punten zijn niet de maatstaf.

➔ TECHNIEK: De schutter volgt eerst de veiligheidsinstructies en neemt vervolgens een eenvoudige, stabiele houding aan. In de clubs krijgt de schutter directe begeleiding richting het basisschot, wat in de volgende ontwikkelingsfase prioriteit zal zijn. Correct en veilig bewegen primeert op nauwkeurigheid.

➔ FYSIEK: De schutter ontdekt lichaamsbesef, evenwicht en oog-handcoördinatie via gevarieerde beweeg- en mikopdrachten. Kracht, zwaar trekgewicht of grote volumes zijn geen doel maar plezier en goede ervaringen kunnen de start zijn van een volgende stap in de ontwikkeling.

➔ INZICHT: De schutter ontdekt het boogschieten waarbij ook practische richtlijnen een plaats innemen. Zo is het herkennen van de schietlijn en wachtzone essentieel voor de veiligheid; hij/zij houdt de boog in een veilige richting, handelt alleen op afgesproken signalen en haalt pijlen op volgens de clubafspraken.

➔ TACTISCH-ANALYTISCH: Naast speelvormen waar ook taktiek, het naleven van spelregels en spelen belangrijk zijn, kunnen er tijdens initiaties e korte opdrachten gegeven worden. Theorie blijft beperkt en wordt gekoppeld aan wat de schutter onmiddellijk doet en ervaart.

➔ MATERIAAL: De schutter durft proberen, beleeft plezier, bouwt zelfvertrouwen op en kan de aandacht kort bij één eenvoudige opdracht houden. Fouten worden benaderd als onderdeel van ontdekken en leren; punten zijn niet de maatstaf.

➔ SOCIAAL: De schutter luistert actief, respecteert begeleiders en medeschutters, wacht op zijn of haar beurt en maakt op een positieve manier kennis met de club. Ouders of begeleiders krijgen duidelijke informatie over hun ondersteunende rol.

➔ MEDISCH: Veilig en gezond sporten

➔ VOEDING: Gezonde voeding

WAT zien we?

In wit worden geen scores, pondages of formele selectiecriteria verwacht.

De volgende signalen tonen aan dat de kennismaking kwaliteitsvol verloopt:

- de schutter voelt zich veilig, beleeft plezier en wil eventueel opnieuw deelnemen;
- de schutter volgt de belangrijkste signalen en veiligheidsafspraken onder begeleiding;
- de schutter gebruikt het materiaal van de organisatie/club op een veilige en respectvolle manier;
- de schutter neemt een eerste functionele houding aan en doorloopt delen van de schotbeweging;
- de schutter kan één korte aanwijzing beluisteren en uitproberen;
- de schutter, ouder of begeleider weet waar en hoe een vervolg in de club mogelijk is.

WELKE ondersteuningen en/of kwaliteiten?

CLUBS – FEDERATIE en HOGERE INSTANTIES

Boogschietclubs bieden vaak initiaties of proeflessen aan als kennismaking; contacteer een club in de buurt voor meer informatie over hun aanpak, voorwaarden en aanbod.
SPORT Vlaanderen organiseert sportkampen en school-sportdagen waar boogschieten populair is. Boogsport Vlaanderen werkt aan een plan om in elk SPORT Vlaanderen centrum per provincie sportdagen met boogschieten of alternatieven aan te bieden. Daarnaast organiseren SPORT Vlaanderen en Boogsport Vlaanderen specifieke boogschietkampen in Herentals, zoals “Boogschieten & Adventure” en “Boogschieten Pro”. Boogsport Vlaanderen tracht hiermee jongeren te laten stromen naar een club.

Voorbeeld:

Meer *info:* *https://www.sport.vlaanderen/onze-centra/herentals/sportkampen/*

OUDERS & VRIENDEN

Ouders en begeleiders kunnen de eerste ervaring versterken wanneer ze weten wat hun rol is. De club nodigt hen uit om interesse te tonen, plezier en inzet te waarderen en vragen te stellen, zonder de aandacht naar punten of snelle vooruitgang te verschuiven. Waar passend kan een gezinsgerichte kennismaking de stap naar duurzaam clubcontact verkleinen.

DO'S & DONT'S - CONCLUSIE & RICHTLIJNEN

CONCLUSIE

Active Start omvat initiaties via clubs, scholen, sportdagen, sportkampen en andere recreatieve activiteiten waarbij deelnemers de sport ontdekken zonder prestatiedruk.
FUNdamentals begeleidt de beginnende clubsporter naar veilig leren schieten en ontdekken of de sport en club aanspreekt

Sportkampen en schoolsportdagen, zoals georganiseerd via sportcentra, vormen een belangrijke instap voor jongeren. Het is essentieel dat deze nieuwsgierige deelnemers een duidelijke weg vinden naar een lokale club waar ze verder kunnen groeien. Clubs blijven hierbij de centrale partner voor begeleiding, onthaal en duurzame sportbeleving.

Een kwaliteitsvolle start verloopt stap voor stap: van kennismaking met materiaal en schietlijn naar eerste vaardigheden en een duidelijk vervolgtraject. Clubs behouden hun eigen organisatie, maar bewaken samen een minimale kwaliteit rond veiligheid, plezier en begeleiding.

5 sterke richtlijnen

1. *Maak de eerste ervaring veilig, speels en haalbaar.*
2. *Gebruik aangepast materiaal en begeleiding op maat van de deelnemer.*
3. *Werk taakgericht met positieve feedback en beperkte verbeterpunten.*
4. *Bouw vertrouwen en basisvaardigheden stap voor stap op.*
5. *Zorg altijd voor een zichtbare doorstroming naar een club.*