C01 · Eén technisch aandachtspunt

Voorbeeldles · 75 minuten · stem omvang, afstand en materiaal af op de groep.

Leerdoel

De schutter onderzoekt één concrete technische verbetering.

Materiaal en opstelling

Passende boog of oefenelastiek, doel, observatiekaart en eventueel camera op veilige positie.

Veiligheid

Leg schietlijn, wachtzone, start-, stop- en ophaalsignaal vast. De trainer bewaakt het schieten. Beweegspelen gebeuren afzonderlijk zonder actieve schietlijn. Een echte boog wordt nooit droog gelost.

5 min · Welkom en korte check

Vraag hoe het gaat, controleer passend materiaal en herneem één afspraak uit de vorige les.

10 min · Opwarming en activering

Begin met rustig algemeen bewegen en passende mobiliteit en activering. Bouw geleidelijk naar de opdracht op. Gebruik de oefeningen onder zwart.

10 min · Uitleg en demonstratie

Formuleer met de schutter een waarneembare vraag. Demonstreer alleen het relevante onderdeel en kies één aanwijzing.

20 min · Kernoefening

Observeer eerst de normale uitvoering. Laat de schutter vertellen wat die voelde. Kies samen één aanpassing en oefen die zonder boog, met lichte elastiek of passend lichter materiaal. Noteer het verschil tussen waarneming en mogelijke oorzaak.

20 min · Toepassen

Breng de aanpassing terug naar het volledige schot op haalbare afstand. Beoordeel enkele reeksen met hetzelfde criterium. Maak de oefening pas moeilijker wanneer de uitvoering herkenbaar blijft. Plan een latere controle zonder voortdurende aanwijzing.

5 min · Rustig afronden

Rond de inspanning rustig af. Verzamel het materiaal veilig en verzorg de uitrusting.

5 min · Terugblik en volgende stap

Welke aanwijzing was bruikbaar en welke voelde te ingewikkeld?

C01 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Korter blok, lichtere oefenvorm en minder bewuste controle.

Moeilijker

Dezelfde uitvoering bevestigen op relevante afstand en met beperkte wedstrijddruk.

Wat observeer je?

Blijft het gekozen punt herkenbaar in het volledige schot en zonder constante herinnering?

Groei, puberteit en belastbaarheid

Vergelijk de jongere met de eigen ontwikkeling. Controleer materiaalpassing bij veranderingen, maak de opdracht tijdelijk eenvoudiger en vraag hoe de jongere het ervaart. Dezelfde kalenderleeftijd betekent niet dezelfde ontwikkeling. Voor volwassenen stem je eveneens af op ervaring en belastbaarheid.

Groep, datum, trainer en veilige opstelling

Onze aanpassing en de stem van de schutters

Waarneming, feedback en volgende les