C02 · Routine en bewust afzetten

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

Leerdoel

De schutter gebruikt een herkenbare routine en kan gecontroleerd herbeginnen.

Materiaal en opstelling

Passend materiaal en persoonlijke routinekaart.

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

Laat de schutter de eigen routine uitleggen met enkele kernwoorden. Spreek herkenbare redenen af om af te zetten.

20 min · Kernoefening

Doorloop de routine in een eenvoudige oefensituatie. Oefen op een vooraf afgesproken moment gecontroleerd afzetten en opnieuw opbouwen. De boog blijft naar het veilige doel gericht. Beperk de opdracht tot één aandachtspunt.

20 min · Toepassen

Gebruik dezelfde routine in een korte toepassing met signalen, scoren of een pauze tussen reeksen. Vergelijk de uitvoering met het eenvoudige blok. Forceer geen lossing omdat een zelfbedachte tijdslimiet afloopt.

5 min · Rustig afronden

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

5 min · Terugblik en volgende stap

Welk signaal vertelt jou dat opnieuw beginnen de beste keuze is?

C02 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Zonder score en op een haalbare afstand. De trainer helpt de volgorde vereenvoudigen.

Moeilijker

Zelfstandig dezelfde routine gebruiken in een passende wedstrijdsimulatie.

Wat observeer je?

Kan de schutter afzetten en opnieuw beginnen zonder de volledige aanpak te veranderen?

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