C04 · Materiaal vastleggen en controleren

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

Leerdoel

De schutter kan basisinstellingen terugvinden en weet wanneer hulp nodig is.

Materiaal en opstelling

Eigen recurve, peeshaak, passende sleutels, logboek en fabrikantgegevens.

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

Kies een controle die bij de ervaring past. Toon veilig gebruik van het meetinstrument en leg dezelfde meetreferentie vast.

20 min · Kernoefening

Laat de schutter montage en zichtbare staat controleren en spanhoogte, tiller of nokpunthoogte volgens de afgesproken werkwijze noteren. De trainer controleert de meting. Verander nog niets om een verschil te compenseren voordat de meting is bevestigd.

20 min · Toepassen

Controleer op een later moment opnieuw dezelfde waarde. Laat de schutter uitleggen hoe die een verandering zou onderzoeken en wanneer een trainer nodig is. Gebruik de basispagina’s onder blauw voor de technische meetwijze. Gevorderde tuning is een aparte training.

5 min · Rustig afronden

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

5 min · Terugblik en volgende stap

Welke controle kun je nu zelf en waar wil je nog hulp bij?

C04 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Eén waarde meten met directe begeleiding en een duidelijke foto van de meetreferentie.

Moeilijker

Zelfstandig een volledige basiscontrole uitvoeren en relevante veranderingen in het logboek toelichten.

Wat observeer je?

Meet de schutter op dezelfde manier en is de instelling later terug te vinden?

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