J04 · Mijn contactpunten

Voorbeeldles · 60 minuten · stem omvang, afstand en materiaal af op de groep.

Leerdoel

De jongere herkent een afgesproken ankercontact en kan er iets over vertellen.

Materiaal en opstelling

Passend recurve-materiaal, lichte elastiek en grote doelen.

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.

8 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.

7 min · Uitleg en demonstratie

Demonstreer het vertrouwde ankercontact volgens het basisschot. Laat de jongere met de trainer één herkenbaar contact kiezen. Forceer geen hoofdpositie om een universeel plaatje te bereiken.

15 min · Kernoefening

Laat eerst in een eenvoudige oefening het contact opzoeken en gecontroleerd terugkeren. Schiet daarna een korte reeks op haalbare afstand. De trainer observeert of de opbouw en hoofdpositie herkenbaar blijven. Vraag eerst wat de jongere voelde voordat je een aanwijzing geeft.

15 min · Toepassen

Laat de jongere na iedere reeks aangeven bij welke schoten het contact herkenbaar was. Gebruik geen extra scorewedstrijd. Kies één korte aanwijzing en controleer of die in een volgende reeks helpt. Bij duidelijke verandering van treklengte of klikkergebruik volgt eerst materiaalcontrole.

5 min · Rustig afronden

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

5 min · Terugblik en volgende stap

Wat voel jij bij een vertrouwd contact? De jongere kiest zelf begrijpelijke woorden.

J04 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Zonder score, korte oefenblokken en meer demonstratie. Beperk de vraag tot één contact.

Moeilijker

Hetzelfde contact zelfstandig herkennen tijdens een rustige wedstrijdsimulatie.

Wat observeer je?

Kan de jongere aangeven wanneer het afgesproken contact wel of niet herkenbaar was?

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