Mijn plezier en volgende stap

Een persoonlijke reden om te schieten verbinden met een haalbare keuze.

Zo gebruik je deze oefening

1. Benoemen

Kies wat boogschieten nu waardevol voor je maakt.

2. Afspreken

Bepaal één passende uitdaging en welke hulp je wilt.

3. Proberen

Oefen of neem deel volgens die afspraak, zonder een vroegere score als verplichting.

4. Terugkijken

Bespreek voldoening, haalbaarheid en een passende volgende keuze.

Een voorbeeld

Fictief voorbeeld: ik wil na een pauze opnieuw graag naar de club komen. We kiezen een rustige technische opdracht en een vast contactmoment. Mijn eerste doel is opnieuw vertrouwd deelnemen, niet mijn oude wedstrijdscore halen.

Waaraan merk je vooruitgang?

Passende deelname, vertrouwen om te oefenen en een eigen onderbouwde volgende keuze.

Gebruik alleen wat helpt bij jouw doel. Gevoel, uitvoering en score zijn verschillende gegevens. Deze fiche is geen mentale test.

Mijn eigen afspraken

Invulbaar of afdrukbaar / schutter en afgesproken begeleider kijken samen terug.

Datum, naam of eigen code en begeleider kun je in je eigen dossier noteren. Deel alleen wat voor de afspraak nodig is; privé- en zorginformatie horen niet in deze fiche.

Wat maakt boogschieten nu waardevol?

Wat wil ik behouden?

Wat wil ik leren of veranderen?

Welke verwachting wil ik loslaten?

Mijn haalbare eerste afspraak

Wie of wat kan mij ondersteunen?

Wat gaf voldoening en wat knelde?

Mijn volgende keuze en bespreekmoment

Laat de schutter eerst terugkijken. Noteer daarna één bruikbare volgende stap. Een schrift of mondeling gesprek kan ook volstaan.

Een doel dat nu bij mij past

Aanvulling op de oefening en eigen afspraken / 21 oktober 2026

Gebruik de cyclus kiezen, oefenen en terugkijken voor je eigen doel. Een volledig IPP of een hogere score is niet nodig. Je huidige mogelijkheden, plezier en keuze voor deelname bepalen wat zinvol is.

Voorbeeld, geen norm: ik wil na een pauze met vertrouwen deelnemen aan een clubmoment. We noteren wat vandaag lukt, welke steun ik wil en wanneer ik opnieuw terugkijk. Een aangepaste uitdaging is een geldige volgende stap.

Datum, schutter en begeleider

Wat geeft mij plezier en wat wil ik nu proberen?

Wat betekent een passende stap voor mij?

Beginbeeld: wat lukt en welke hulp werkt?

Welke oefening of clubactiviteit kies ik?

Wie helpt en wanneer kijken we opnieuw terug?

Mijn ervaring en observatie van mijn begeleider

Wat behoud of verander ik en waarom?