Mijn volgende poging

Na een fout terugkeren naar één herkenbare opdracht.

Zo gebruik je deze oefening

1. Kiezen

Benoem iets dat al lukt en spreek één oefenpunt af.

2. Oefenen

Werk een kort passend blok af. De trainer observeert volgens jullie afspraak.

3. Terugkijken

Vertel eerst zelf wat je deed. Scheid groepsligging en uitvoering.

4. Herhalen

Gebruik dezelfde beginhandeling en probeer opnieuw. Noteer één leerpunt.

Een voorbeeld

Fictief voorbeeld: na een mindere pijl dacht ik dat de hele reeks mislukt was. Ik zette mijn materiaal rustig klaar en gebruikte opnieuw mijn afgesproken ankercontact. De trainer zag dat ik mijn voorbereiding hernam.

Waaraan merk je vooruitgang?

Herkenbare volgende handeling en eigen terugblik. Een hoge score is geen voorwaarde.

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

Mijn leerafspraak

Aanvulling op de oefening en eigen afspraken / 21 oktober 2026

Kies één werkpunt samen met je trainer. Je hoeft geen volledig prestatieprofiel in te vullen. Een korte afspraak, oefenen en samen terugkijken volstaan.

Voorbeeld: na een mindere pijl wil ik rustig opnieuw beginnen. Ik oefen mijn bekende beginhandeling. Mijn trainer helpt met één afgesproken aanwijzing. Bij de volgende bespreking vertel ik wat lukte en kiezen we samen de volgende stap.

Datum, schutter en trainer

Wat lukt al en wat wil ik leren?

Welke oefening ga ik proberen?

Wie helpt mij en welke hulp spreken wij af?

Wanneer kijken wij samen terug?

Wat ging beter en wat wordt mijn volgende stap?