# Voorbereiden en controleren

- [ ] **Materiaal en montage**

  Handvat, latten, pees, steun, button, vizier en bevestigingen zijn gecontroleerd.

- [ ] **Meten**

  Trekgewicht, treklengte, spanhoogte, tiller en eerste nokhoogte zijn genoteerd.

- [ ] **Uitlijning**

  Passing van de latten en peeslijn zijn met de trainer gecontroleerd.

- [ ] **Pijl en vizier**

  Centershot, steun en eerste vizierpositie zijn ingesteld.

- [ ] **Nokpassing en vrijloop**

  Nok en omwikkeling passen; contact van nok of veren is onderzocht.

- [ ] **Schietproeven**

  Gevederde groep en kale pijlen zijn herhaald vergeleken op een passende afstand.

**Datum / schutter / trainer**

---

**Nog te doen / gekozen werkpunt**

---

# Mijn bevestigde uitgangsinstelling

**Datum / handvat / latten / pees**

**Treklengte / gemeten trekgewicht bij die treklengte**

**Spanhoogte: waarde en meetreferenties**

**Tiller boven / tiller onder / verschil boven minus onder**

**Nokhoogte: waarde en exacte nok- en peeshaakreferentie**

**Centershot / steunpositie / buttonmodel en veerinstelling**

**Pijlmodel / spine / lengte en meetwijze**

**Puntgewicht / overige componenten / totaal pijlgewicht**

**FOC / nokpassing / gecontroleerde vrijloop**

**Afstand / groepering / begeleidende trainer**

Een nokhoogte zonder meetreferentie of een buttoninstelling zonder uitgangspositie is later moeilijk te vergelijken. Noteer daarom steeds hoe je meet.

# Eén proef, één wijziging

**Datum / afstand / wind / pijlset en schiethand**

**Mijn onderzoeksvraag**

**Beginwaarde A: exacte instelling en meetreferentie**

**Gevederde groep: plaats en spreiding**

**Kale pijlen: plaats en herhaalbaarheid tegenover de groep**

**Proefinstelling B: één wijziging en nieuwe waarde**

**Opnieuw gevederde groep centreren en vergelijken**

**Resultaat bij herhaling / A of B opnieuw bevestigd**

**Besluit met trainer / gekozen instelling en volgende stap**

Zijdelingse interpretatie verschilt bij links- en rechtshandig schieten. Verander niet meerdere instellingen tegelijk. Pas belasting en afstand aan de schutter aan.