



10 JAAR Handboogsportaccommodatie Ovezande



Dit jaar bestaat de schietaccommodatie aan de Landweg 2 te Ovezande **10 jaar**.

Daarom organiseert UNO, namens de Stichting HandboogsportAccommodatie Ovezande, een

HandboogCLINIC

voor handboogschutters, mmv de Nederlandse Handboog Bond

Onder leiding van

Wietse van Alten en Pieter Custers

Zaterdag 30 juni 2007

Zowel recurve als compoundschutters kunnen er hun voordeel mee doen.

Doel is: Verbetering schietvaardigheid door uitleg in de ochtend en instructie en trainen in de middag. Zowel schiettechniek als mentale inzet komen aan de orde.

Voor leden/donateurs van UNO en van Ravenstein, d'Eendracht en St.Sebastiaan.

- | | |
|-----------|--|
| 10.30 uur | Welkom
Hoe wordt je beter? Voor velen natuurlijk interessant: hoe word je beter in de handboogsport? Wietse van Alten en Pieter Custers geven daarop hun visie Techniek/materiaal/mentaal. We zullen kort ingaan op de verschillende materialen, hoe je de boog afstelt en waarom |
| 12.30 uur | Maaltijd aangeboden door de stichting |
| 13.30 uur | Tips en advies aan de deelnemende schutters
In een training krijgen de aanwezige schutters tips en advies mbt hun schiettechniek. |
| 16.30 | Sluiting |

Kosten: geen

Inschrijving* via mail: rohling@zeelandnet.nl of uno@clubnet.zeelandnet.nl, onder vermelding van naam van de schutter en vereniging.

Namens Uno en Stichting
Ronald Rohling

* Inschrijving is beperkt tot 25 deelnemers, op datum van inschrijving.

VERSLAG BIJeenKOMST

22 schutters verzamelden zich in de kantine. Zij zijn afkomstig van UNO Borsele, d'Eendracht Vlissingen, Sint Sebastiaan Yerseke en Ravenstein Kloetinge.

In de ochtend geven Wietse van Alten en Pieter Custers een presentatie, met de volgende inhoud:

- Wietse en Pieter stellen zich voor en vertellen wat zij in handboogschieten tot dusver hebben gepresteerd en met welke doelen zij op het moment bezig zijn. In filmbeelden is te zien hoe een FITA wedstrijd verloopt en hoe de Koreaanse tegenstander te werk gaat.
- Hoe word je beter?
Het is voor velen natuurlijk interessant om te horen hoe je beter wordt in de handboogsport. Wietse en Pieter geven hun visie daarop. Te zien is hoe er ook aan conditie en kracht wordt gewerkt, oa. op Papendal: fietsen, training voor rug, borst en buikspieren, vele honderden pijlen schieten per dag in specifieke weeschema's.
- Techniek/materiaal/mentaal
Wietse van Alten en Pieter Custers gaan in op de verschillende materialen en hoe en waarom je op een bepaalde manier je boog moet afstellen.

Na de lunch gaat het programma op 6 buitendoelen verder:

- Tips/advies aan de deelnemende schutters
In een training krijgen de aanwezige schutters tips/advies mbt hun schiettechniek.

Voor een aantal schutters hebben de trainers het advies te gaan schieten met een klikker. Deze schutters besluiten deze raad ter harte te gaan nemen. Hiernaast krijgen schutters nog individuele adviezen.

Na afloop bedanken de deelnemers aan deze Clinic hun trainers voor deze dag die niet alleen leerzaam, maar zeker ook sportief en gezellig is geweest.