



Handboogschieten op doel

- 6 lessen van 1½ uur. telkens op dinsdag van 20 tot 21.30 uur
- Waar? in onze schietstand: Ninoofsesteenweg 57 te 1500 Halle
- Intensieve "schietcursus", ondersteund door korte theoretische uitleg
- Minimumleeftijd 14 jaar (tenzij gezamenlijke inschrijving met ouder of voogd)
- Kostprijs: jeugd (-18j): € 12,50 volw: € 20
Opgelet: Lidmaatschap voor 1 jaar bij ASB is verplicht !
Verzekering & bruikleen van alle nodige materialen inbegrepen
(bogen, pijlen, beschermmiddelen, blaoenen,...)
Contant te betalen voor de aanvang van de eerste les.
- beperkt aantal deelnemers volgens chronologie van voorinschrijving.

Programma-overzicht van de cursus:

Er wordt steeds geschoten met lichte, eenvoudige bogen.

De basishouding wordt aangeleerd op korte afstand, zonder vizier.

Opwarmingstechnieken en veiligheidsregels

Spannen en ontspannen van een boog op een veilige manier.

Gebruik van beschermingsmiddelen

Concentratietechnieken

Toepassing van een vizier op de normale indoor-afstand van 18m.

Blaoenindeling & puntentelling

Inoefening van het optimale schietpatroon en ademhalingsbeheersing

Pijlmaterialen en hun eigenschappen

Wedstrijdvormen bij het doelschieten.

Hulpmiddelen en basisuitrusting van een schutter.

Korte voorstelling van de schietclub ASB en de Handboogliga.

Uitnodiging op een normale trainingsavond met een verkenning van de boogtypes en een kostenindicatie.

Praktische richtlijnen:

Uren:

De eerste avond worden de deelnemers verwacht tussen 19.30 en 19.45 uur voor de administratieve verwerking en betaling... Voor de volgende lessen wordt verwacht dat ze tenminste 5 minuten voor aanvang ter plaatse zijn. Het lokaal zal openen voor 19.45 uur. De lessen beginnen stipt om 20 uur en eindigen tussen 21.30 en 21.45 uur

Materieel:

De eerste les schiet iedereen met het initiatiematerieel van de club. Schutters die eigen materieel hebben, mogen dit meebrengen. Het wordt na de eerste les nagezien. Indien het geschikt wordt bevonden kunnen ze de volgende lessen hiermee verder werken (enkel recurve type, zonder stabilisatoren)

Kledij:

De verwarming in de schietstand stelt niet veel voor. De cursisten moet zich warm, maar aansluitend kleden, vooral de mouwen moeten dun zijn en nauw aansluiten (sous-pull). Jassen en dikke body-warmers kunnen niet gedragen worden tijdens het boogschieten. Universeel sportschoeisel wordt aangeraden.

Leeftijd:

De minimumleeftijd om aan de cursus deel te nemen zonder permanente begeleiding is 14 jaar. De hoofdreden van deze beperking is de lichaamsbouw die voldoende moet ontwikkeld zijn om intensief met onze standaard-bogen te kunnen schieten. Jeugdiger schutters hebben het ook moeilijker bij de langdurige concentratie en de zelfdiscipline die nodig is om op korte termijn het gewenste niveau te bereiken.

Inlichtingen, inschrijving en betaling

Voor verdere inlichtingen en voorinschrijving kan je terecht bij ons bestuur.

Gezien de beperking van het aantal deelnemers is voorinschrijving wenselijk.

Dit kan telefonisch **0472 32 68 69** (na 18 uur) of via e-mail: "secretaris@arrowstar.be"

De definitieve inschrijving gebeurt bij de betaling van het cursusgeld op de eerste lesavond.

Adres en toegang:

Ninoofsesteenweg 57 - 1500 Halle.

Je wagen kan je best kwijt op de parking van de GB of op de stadsparking, 100m verder richting Ninove. Je komt te voet de garagepoort door en achteraan op het binnenplaatsje de trappen op.

Wie een les mist...

Spreekt af met de secretaris om de volgende les een kwartier vroeger te starten met de noodzakelijkste dingen om de draad weer op te pikken en mee te kunnen.

Wie afhaakt, om welke reden ook, kan geen aanspraak maken op enige terugbetaling van het cursusgeld.

Na de laatste les

worden alle cursisten uitgenodigd op een normale trainingsavond van de schietclub (woensdag 24 maart) om kennis te maken met de clubleden en het materieel.

Welkom.

