



Informatie

Voor meer informatie over het materiaal, het lespakket, het gebruik ervan en over de handboogsport in het algemeen kan contact opgenomen worden met de Nederlandse Handboog Bond. Op de site www.handboogsport.nl is ook veel informatie te vinden waaronder een lijst van verenigingen in Nederland.

Via Nijha b.v. kan het materiaal aangeschaft worden, kijk voor meer informatie op www.nijha.nl.

Nederlandse Handboog Bond

Sportlaan 18A, Postbus 10101, 5240 GA Rosmalen
Tel. +31 (0)73 - 521.01.01, Fax +31 (0)73 - 521.97.85
www.handboogsport.nl, info@handboogsport.nl

Hoe de handboogsport te introduceren in het kader van sportkennismakingslessen met behulp van het lespakket Hitmiss4all.



Deze folder is ontworpen, geprint en gesponsord door IVA GROEP Rotterdam.
Voor informatie over ons SponsorPlan, www.ivagroep.nl



Handboogsport

Op dit moment is de handboogsport groeiende. Er zijn steeds meer mensen die kennis maken met de sport en de sport gaan beoefenen. Dit gebeurt vaak bij een vereniging en dus op een veilige en geschikte plek. De handboogsport is een moeilijkere sport om aan te bieden. De pijlen zijn scherp en gaan erg hard. Daardoor kan de sport eigenlijk alleen beoefend worden bij verenigingen of op speciaal ingerichte locaties. Dit kost veel tijd en het valt niet mee om de doelen en standaarden te vervoeren.

Hitmiss4all!

Om deze drempel te verlagen heeft de Nederlandse Handboog Bond het lespakket Hitmiss4all ontwikkeld. De pijlen waarmee geschoten wordt zijn voorzien van een grote zachte dop, hierdoor ontstaat een zacht dempend oppervlak. Deze pijlen kunnen met gewone bogen geschoten worden en men kan eindeloos variëren met doelen. De Nederlandse

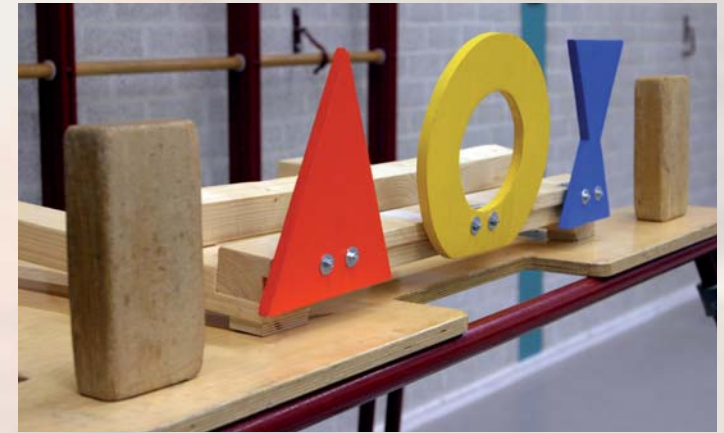
Handboog Bond gebruikt speciaal ontwikkelde omklapelementen, maar er kan ook geschoten worden op pionnen, blokjes etc.. Netten zijn niet persé nodig, er kan binnen en buiten geschoten worden en het materiaal is handig mee te nemen. Het pakket is voor veel doelgroepen geschikt: kinderen, volwassenen en mensen met een beperking.

Het onderwijs

Het pakket is zeer geschikt voor het onderwijs:

- veel plezier, de sport heeft een grote aantrekkingskracht op kinderen
- succesbeleving is groot, voor alle kinderen
- kinderen moeten gedisciplineerd zijn vanwege veiligheidsregels
- goed voor coördinatie en concentratie van het kind
- sport heeft een hoge mikwaarde
- het is eens wat anders!

Voor het onderwijs is een speciale lesmap ontwikkeld. In deze map staan drie uitgeschreven lessen die het voor de vakdocent en niet-vakdocent mogelijk maken om de lessen te geven. Samenwerken met een vereniging is aan te raden en anders zal de docent op school een introductieles moeten volgen.



De lessen zijn beschreven op speciale leskaarten waar veel tips en trucs op staan. De leskaarten geven een helder beeld van hoe de les er uit kan zien. Na 2 of 3 lessen op school is het leuk om een 3e of 4e les op een vereniging te houden. Zo ervaren de kinderen ook hoe het is om met echte pijlen te schieten.

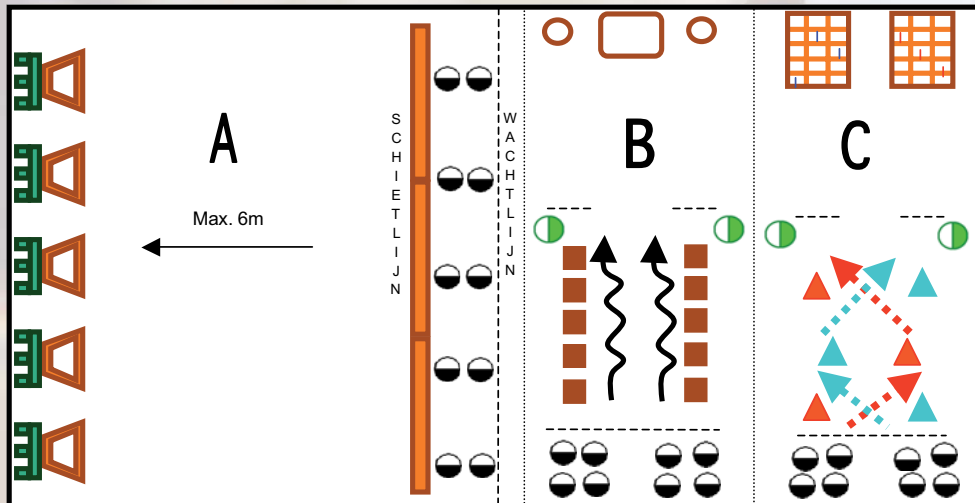
Runarchy

De handboogsport heeft ten opzichte van veel andere sporten een mindere fysieke belasting. Er is relatief weinig inspanning voor nodig en de beweging is best eenzijdig. Door de handboogsport te combineren met hardlopen ontstaat de uitdagende discipline Runarchy. Op deze manier maken kinderen kennis met de handboogsport en wordt tevens het gehele lichaam aangesproken. In de lesmap wordt steeds een link gemaakt met Runarchy. De kern van Runarchy is schieten na inspanning. Dit wordt tijdens de lessen nagebootst door allerlei oefeningen en een echte Runarchy wedstrijd.



Eagle Eye

Tijdens lessen is het onmogelijk om iedereen te laten schieten. Speciaal daarvoor is de Eagle Eye bedacht. Met deze gadget kan de schietbeweging worden nagebootst d.m.v. het uittrekken van een elastiek. Ideaal om kinderen zelfstandig in groepen te laten schieten. De grip is zowel links als rechtshandig en is gebaseerd op een echt handbooghandvat. Daarnaast is de Eagle Eye natuurlijk ook te gebruiken voor andere recreatieve doeleinden.



Handboogbaan

Ruimte voor oefeningen

Een voorbeeld uit de lesmap