



# HANDBOOGSCHIETEN MET LESKAARTEN

**De Nederlandse Handboog Bond (NHB) wil, met het lespakket voor het basis- en voortgezet onderwijs, scholieren op een leuke en veilige manier kennis laten maken met de handboogsport en de sport zo dichterbij de jeugd brengen. Door deze lessen slaat de NHB een brug tussen het bewegingsonderwijs in de school en de handboogsport op de vereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen in de sport. Dit kennismakingsproject van de NHB is ondersteund en mede mogelijk gemaakt door NOC\*NSF en VWS.**

*Door: David Stevenhagen en Rudy Papo*

Handboogschieten kent meerdere wedstrijdvormen. Binnen de lessenseries die in de lesmap 'Kennismaking met Handboogsport' zijn gebundeld, is een nieuw opkomend onderdeel 'Runarchery' opgenomen waaruit een lessenserie is ontstaan. Runarchery is een combinatie van hardlopen en handboogschieten en daarmee een geschikte combinatie om in het bewegingsonderwijs aan te bieden. Dit praktijkartikel zal kort weergeven wat de opzet en de bedoeling is van de leskaarten. De leskaarten zijn ontwikkeld door Rudy Papo en David Stevenhagen.

## HET LESPAKKET HITMISS4ALL

De handboogsport is een van de nog niet zo bekende sporten in Nederland. Ook wordt de handboogsport vaak gezien als een gevaarlijke sport. Daarom heeft de NHB dit lespakket ontwikkeld. Het pakket moet de bekendheid vergroten en kinderen via het bewegingsonderwijs op een veilige en leuke manier kennis laten maken met de handboogsport. Om op ieders behoefte in te spelen heeft de NHB een lessenserie voor zowel basis- als voortgezet onderwijs ontwikkeld. Er is hierbij uitgegaan van een standaard gymzaal zoals we deze meestal aantreffen binnen het bewegingsonderwijs. Daarnaast gebruiken we het speciaal ontwikkelde Hitmiss4all-lespakket van de NHB. Als leerlingen door willen met de handboogsport kan vaak bij verenigingen een introductie cursus gevolgd worden.

## VEILIGHEID

De NHB heeft het lespakket ontwikkeld om de drempel om handboogsport aan te bieden te verlagen. De pijlen waarmee

geschoten wordt zijn voorzien van een grote zachte dop, waardoor een zacht dempend oppervlak ontstaat. Deze pijlen kunnen met gewone bogen geschoten worden. Verder gebruikt de NHB speciaal ontwikkelde omklapelementen. Er kan ook geschoten worden op pionnen, blokjes, door hoepels, ringen etc. Men kan eindeloos variëren met doelen, afstanden, en wedstrijdvormen zolang de veiligheid te allen tijde maar gewaarborgd is. Ook kan er zowel binnen als buiten geschoten worden en is het materiaal makkelijk mee te nemen.

Om tijdens de lessen zo veel mogelijk leerlingen te laten bewegen is de Eagle eye ontwikkeld. Met deze gadget kan de schietbeweging worden nagebootst door het uittrekken van een elastiek. Ideaal om leerlingen zelfstandig in groepen te laten schieten. De grip is zowel voor een linkshandige als een rechtshandige te gebruiken en is gebaseerd op een echt handbooghandvat. Daarnaast is de Eagle eye natuurlijk ook te gebruiken voor andere recreatieve doeleinden.

## LESKAARTEN

Binnen zowel de lessen van het basis- als voortgezet onderwijs staat Runarchery centraal. Er is bij het ontwikkelen van de lesmap vanuit gegaan dat de gebruiker van de lesmap geen of weinig kennis heeft van de handboogsport. De lesmap met de uitgewerkte lessen dient dan ook als handvat.

Er is ook een lessenserie ontwikkeld voor handboogverenigingen die aansluit op de lessenseries van basis- en voortgezet

onderwijs. Zo is een compleet traject gecreëerd van het basis- en voortgezet onderwijs door naar de vereniging.

### Basisonderwijs

De handboogsport heeft veel eigenschappen in zich die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van een kind, namelijk:

- coördinatie
- discipline
- mikken
- succesbeleving
- concentratie.

Deze onderdelen komen dan ook steeds weer terug in de lessen en worden op een speelse manier aan de kinderen bijgebracht, waarbij Runarchery een centrale rol heeft in alle oefeningen binnen de lessen. De verschillende oefeningen bestaan uit bewegingsvormen, waarna geconcentreerd gepresteerd dient te worden met een pijl en boog of de Eagle eye. Zo ervaren leerlingen hoe het is om onder inspanning, vermoeidheid en een hoge hartslag te moeten presteren.

### Voortgezet onderwijs

Binnen de lessen voor het voortgezet onderwijs is gekeken naar het curriculum waaraan vele scholen voldoen. De lessen zijn dan ook uitgewerkt op basis van de volgende onderdelen:

- handboogschieten (Runarchery)
- hardlopen
- fitheidcircuit.

Bovenstaande onderdelen hebben een grote invloed op de prestatie van een handboogschutter. Buiten een goede techniek, heeft een (runarchery)schutter een goede conditie nodig om de afstand te kunnen overbruggen. Een goede conditie is ook nodig om de hartslag zo snel mogelijk te kunnen laten zakken waardoor je je beter kunt concentreren, zodat de pijl beter geschoten kan worden. Bij het onderdeel Runachery is de overgang tussen het hardlopen en het schieten essentieel. De rust moet tijdens deze overgang weer terugkeren in het lichaam om de pijl goed te kunnen schieten. Bij handboogschieten komt meer kijken dan alleen 'een pijltje wegschieten'.

### EEN SERIE VAN DRIE LESSEN

De lessen zijn uitgeschreven op leskaarten, waarbij het op een leuke en verantwoorde manier kennismaken met de handboogsport centraal staat. Aandachtspunten hierbij zijn dat de scholieren vaak kunnen schieten, de kans krijgen zich te verbeteren en dat ze een succesbeleving ervaren door het schieten van wedstrijdjes. De kaarten zijn zo opgebouwd, dat er gedifferentieerd kan worden lesgegeven. Op deze manier kan iedereen deelnemen en op zijn eigen niveau presteren. Hierbij kan men ook denken aan het begeleiden van een ander. Een goede schutter kan een mindere schutter onder zijn hoede nemen, om deze zo op een hoger niveau te brengen. Naast het onderdeel handboogschieten is gekozen voor het opnemen van een fitheidcircuit in de lessen. De docent heeft dan meteen een beeld van hoe de conditie en de Body Mass Index

van zijn leerlingen eruit zien. De onderdelen zijn per lesbrief uitgewerkt zodat de leerlingen, na een korte uitleg, zelfstandig aan het werk kunnen. Een fitheidcircuit is een onderdeel dat veel scholen eens per jaar aanbieden. Dit is een geschikt instrument omdat het enerzijds te maken heeft met de onderdelen die ook belangrijk zijn voor de handboogsport en anderzijds aansluit bij het curriculum van het bewegingsonderwijs op scholen.

Runarchery kan in zijn eindvorm ook gegeven worden als intervalloop. Zo worden binnen deze lessenserie meerdere onderdelen aangeboden die binnen het curriculum van het voortgezet bewegingsonderwijs aan bod kunnen komen. Bij het bedenken en uitwerken van de lessen is uitgegaan van een standaard gymzaal, waarbij zo optimaal mogelijk gebruik gemaakt wordt van de ruimte.

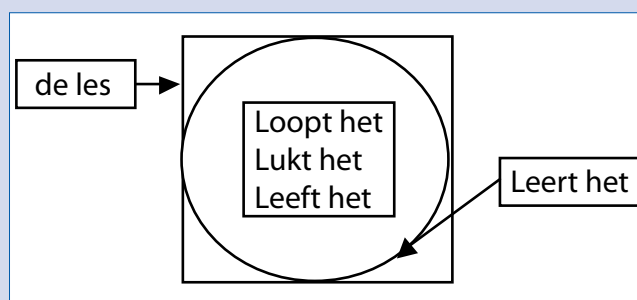
Bij de handboogsport staat veiligheid voorop, daarom moet de docent altijd duidelijk zijn in zijn afspraken. Het spreekt voor zich dat de sport in een grotere ruimte beter tot zijn recht komt. Daarom kan de laatste les Runarchery het best op een buitenveld gegeven worden, om zo de echte vorm van Runarchery te kunnen ervaren.

### OPBOUW

Op de voorkant van de kaart worden de organisatie, het arrangement, de opdracht en de regels beschreven.

Op de achterzijde van de leskaart staan in aparte kaders didactische tips voor de docent onder het kopje 'Loopt het?', 'Lukt het?', 'Leeft het?' en 'Leert het?'

Schematisch zou je het zo kunnen zien:



Tijdens de lessen is het belangrijk dat het loopt, lukt en leeft. Op die manier is het voor iedereen een leuke les. Een extra punt van aandacht kan zijn: 'Leert het?' Laat de leerlingen zelf nadenken waarom bepaalde dingen wel of niet lukken.

Onder het kopje 'Loopt het?' worden mogelijke problemen besproken die zich voor kunnen doen op organisatorisch vlak: te weinig beurten, te weinig ruimte, te makkelijk, te moeilijk, et cetera.

Probleem: gaan leerlingen te vroeg de pijlen halen?

- Zorg dat er een bel/fluitje aanwezig is of iets waarmee een geluid gemaakt kan worden, één groepje krijgt de verant-

woordelijkheid en belt/fluit als de leerlingen mogen schieten of de pijlen mogen halen. Laat leerlingen vanachter een bank of vanaf een matje schieten, zodat de schietlijn visueel zichtbaar is. Hiermee is tevens de veiligheid goed gewaarborgd. De overige leerlingen staan achter de matjes.

Onder het kopje 'Lukt het?' worden enkele tips/handvatten gegeven waarmee een opdracht, die nog te moeilijk is voor leerlingen, kan worden aangepast.

Probleem: raken de leerlingen de elementen/doel?

1 Te moeilijk

- rij/schuif de kast/tafel naar voren
- gebruik grotere doelen
- zet een grotere pion op zijn kop
- meerdere doelen.

2 Te makkelijk

- rij/schuif de kast/tafel naar achteren
- zet er kleinere bordjes op
- gebruik blokjes of kleinere doelen.

Onder het kopje 'Leeft het?' worden enkele tips/handvatten gegeven waarmee de uitdaging voor de leerlingen vergroot kan worden.

Probleem: gaat de uitdaging verloren?

1 Telspelletjes en/of wedstrijd-elementen invoeren.

- Welk rijtje of persoon scoort het meest na drie beurten?
- Wie schiet de meeste pijlen achter elkaar raak?

2 Andere elementen gebruiken om op te schieten; pionnen, ballen van pionnen schieten etc.

3 Op tijd schieten (bijvoorbeeld binnen 30 sec twee pijlen).

Onder het kopje 'Leert het?' wanneer voorgaande elementen in de les goed gewaarborgd worden, leren de leerlingen al van de les. Je kunt dit element ook nog altijd even extra belichten in een les.

Probleem: snappen de leerlingen wat ze doen?

- Laat ze zelf nadenken waarom ze bepaalde dingen juist wel of niet moeten doen. Bijvoorbeeld over veiligheid of teamindeling, door vragenderwijs te onderwijzen.

Er is steeds een duidelijke opbouw in de handboogleskaarten. De docent kan ervoor kiezen de situaties samen met de leerlingen klaar te zetten. De voorkant van de leskaart bevat een plattegrond van de zaal. Deze helpt de leerlingen bij het inrichten.



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Bij de vereniging

## HET (EIND)SPEL

Alle lessen eindigen met een spel of wedstrijdvorm. Misschien zal hier in de eerste les minder tijd voor zijn door de opstart en uitleg van de lessenserie, maar in de volgende lessen zal hier zeker meer tijd voor overblijven.

### Meer info

De map met leskaarten is nu beschikbaar bij de Nederlandse Handboog Bond (NHB) en kost € 32. Voor meer informatie en/of het bestellen van de lesmap kan contact opgenomen worden met de NHB, Rudy Papo telefoon: 073 521 0101 of via [www.nijha.nl](http://www.nijha.nl)

*Rudy Papo is programmamanager breedtesport NHB en David Stevenhagen is schutter en student aan de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (Halo).*

*Correspondentie: [d\\_stevenhagen@hotmail.com](mailto:d_stevenhagen@hotmail.com)*