

## Stappen voor goed schieten

1. Stappenplan
2. Licht open voetenstand
3. Knie/heupen in lijn boven de enkels
4. Pijl plaatsen
5. 3 x keer doorademen vooral UIT!
6. Tab op pees plaatsen
7. Voorhand in greep zetten
8. Kijk vooruit en richt je op vanuit kruin
9. Hoofd richting doel draaien
10. Buikspieren aanspannen
11. Balans 60 % op bal en 40 % op hak van de voet
12. Voorrichten bovenkant doel
13. Uittrekken en inademen tot 80% totaalvolume
14. Ankeren
15. Richten en tot rust komen zonder spanningsverlies
16. Denk nergens aan en voel geen emoties
17. Rugspanning iets verhogen
18. Vingers van de trekhand ontspannen, de lossing volgt
19. Rugspanning aan blijven houden tot na de inslag
20. Narichten
21. Controle van eindpositie van de voorhand
22. Uitademen
23. Boog op voet plaatsen
24. Neem de uitvoering door in je hoofd (analyse)

Maarten van Kinschot