



## WORKSHOP SCHIETEN (code 361)

**Aantal: 20 personen of meer**

**Duur: circa 1,5 tot 2 uur**

U wordt ontvangen op de door u uit gekozen binnen- of buitenlocatie in Nederland of het buitenland. Na een korte kennismaking wordt er uitgebreid ingegaan op de verschillende bogen. Vervolgens wordt de techniek van het handboogschieten besproken. Nadat de instructeur de afspraken betreffende de veiligheidsregels heeft doorgenomen is het de beurt aan de deelnemers.

### **Actie.**

Eerst schieten de deelnemers een aantal oefenpijlen. De instructeurs lopen rond en geven aanwijzingen en proberen de schiethouding van de schutters te verbeteren. Het is zeker niet eenvoudig maar men kan zich snel verbeteren. Na een aantal pijlen zal blijken dat men zich steeds meer vertrouwd voelt met de houding en het schieten.

Na de oefensessie wordt het serieus want dan wordt er voor de teampunten of individuele punten geschoten. Iedere deelnemer schiet dan een vooraf afgesproken aantal pijlen. Afsluitend volgt er een finale ronde waarbij de deelnemers een moeilijk te raken obstacel kapot moeten zien te schieten

### **Soorten bogen waar mee geschoten wordt tijdens de workshop zijn de volgende:**

- Recurveboog / Bare bow (de normale evenementen boog)
- Compound boog (de boog met katrollen)
- Recurveboog (een afgeleide van een olympische boog)

Er is ook een kruisboog aanwezig voor deelnemers die een handycap of blessure hebben en dus misschien moeite hebben met het boogschieten. Het schieten met een kruisboog kost veel minder kracht en energie omdat je zelf geen pees hoeft uit te trekken.

### **Voor wie?**

Deze workshop is erg leuk om met collega's, uw zakelijke relaties en/of vrienden aan deel te nemen.

# WORKSHOPS

### **Accenten**

Originaliteit  
\*\*\*\*\*

Fysieke inspanning  
\*\*

Vermaak  
\*\*\*\*\*

Interactie  
\*\*\*\*

Samenwerking  
\*\*



### **Begeleiding**

De workshops staan onder begeleiding van enthousiaste instructeurs. Instructeurs die met de deelnemers een leuke tijd willen beleven en zorgdragen voor een veilig verloop van het programma.

**Let op!** De inhoud van deze workshop kan bij grote groepen (50-100) iets afwijken. Houd u er bovendien rekening mee dat iedere docent zijn eigen 'kleur' geeft aan deze workshop.

### **Locatie**

Deze workshop is mogelijk op iedere gewenste (buiten) locatie.

# WORKSHOPS

### **Accenten**

Originaliteit  
\*\*\*\*\*

Fysieke inspanning  
\*\*

Vermaak  
\*\*\*\*\*

Interactie  
\*\*\*\*

Samenwerking  
\*\*