

Technische fiche Arrow tag in Oudenaarde

1. Arrow tag

- a. Uitrusting deelnemers
 - i. Sportieve kledij, stevig schoeisel
- b. Voorbereiding door de monitoren
 - i. Klaarzetten van het materiaal
 - 1. 1 boog per deelnemer + pees
 - 2. 1 pijl per deelnemer
 - 3. 1 masker per deelnemer
 - 4. Masker monitor (blauw)
 - 5. Kegels
 - 6. Bank
- c. Deelnemersvoorwaarde
 - i. 12 jaar
- d. Specifiek materiaal
 - i. Stevig schoeisel
 - ii. Boog, pees, masker, pijl
- e. Technische doelstelling
 - i. De deelnemers leren op een verantwoorde manier omgaan met pijl en boog. Ze voeren de teamopdracht uit en proberen deze te winnen.
- f. Specifieke veiligheid en instructies
 - i. De pezen worden aan de boog bevestigd. Zet de boog op de grond, blokkeer de boog met de voet en gebruik je knie om de boog te spannen.
 - ii. Het masker blijft ten aller tijde aan. Ook wanneer je 'uitvalt' hou je het masker aan (verdwaalde pijlen)
 - iii. Blijf steeds binnen het afgesproken terrein
 - iv. Leg de werking van de boog uit
 - 1. Leg de pijl in de boog. Eén vleugeltje van de pijl is anders gekleurd. Dit wijst weg van de boog
 - 2. Klik de pijl vast op de pees
 - 3. Zet je in de uitgangshouding, benen licht gespreid, lichaam dwars op het doel
 - 4. De boogarm is gestrekt, 2 vingers rond of onder de pijl (niet aan de pijl trekken) borstkas openen en elleboog van de pijlarm hoog houden.
 - 5. Kijk of je niet op je eigen arm schiet, dit geeft pijnlijke blauwe plekken/ schaafwonden.
 - 6. Mik in het verlengde van de pijl, adem inhouden, loslaten
- g. Verloop van de activiteit
 - i. De monitor toont hoe je de pees aan de boog bevestigt en opspant

- ii. De monitor geeft een briefing en legt de nadruk op de veiligheidsaspecten (zie specifieke veiligheid)
- iii. De werking van de boog wordt gedemonstreerd en uitgelegd
- iv. Er worden 2 teams gemaakt (team rood en team zwart)
- v. De deelnemers spannen hun boog en trekken het masker van hun team aan (rood of zwart)
- vi. Het eerste spel wordt uitgelegd. Na elke spel verzamelen de deelnemers op het centrale punt want ook daar zullen de volgende spelen uitgelegd worden
- vii. Op het einde worden alle bogen ontspannen (tenzij er nog een groep volgt) en verzamelt bij de monitor. Daarna gaan alle deelnemers op zoek naar de pijlen. Deze worden geteld door de monitor. Iedereen blijft zoeken tot alle pijlen gevonden zijn.

1. Verschillende zones

- a. Doel
 - i. Kracht inschatten. De deelnemers van het 1^{ste} team staan op een lijn naast elkaar. Het veld is verdeeld in 3 zones. Respectievelijk 2, 10 en 5 punten waard. De deelnemers schieten elk 1 pijl. De score wordt opgesteld. Nadien speelt de andere ploeg. Wie haalt de hoogste score?
- b. Variatie
 - i. Deelnemers schieten elk 2 pijlen
 - ii. Meerdere keren spelen
- c. Veiligheidstips
 - i. Laat de deelnemers pas op een startsignaal beginnen. Na het stopsignaal wordt er niet meer geschoten

2. Leren mikken

- a. Doel
 - i. Leren mikken. Team zwart en team rood staan op een lijn tegenover elkaar. De deelnemers van team zwart proberen op signaal de spelers van team rood te raken. Deze staan stil. Nadien wordt er gewisseld
- b. Variatie
 - i. 1 deelnemer van rood schiet op 1 deelnemer van zwart. Nadien wisselen ze.
- c. Veiligheidstips
 - i. Zorg ervoor dat iedereen in dezelfde richting schiet (niet kris kras door elkaar)

3. Raak de kegel

- a. Doel
 - i. Team zwart en team rood staan op een lijn tegenover elkaar. In het midden staat een bank met kegels. Op het startsignaal schieten beide ploegen de kegels van de bank. Welke ploeg kan de meeste kegels raken? (kijk langs welke kant de kegel gevallen is)
- b. Variatie

- i. Enkele spelers worden aangeduid om pijlen te verzamelen
- c. Veiligheidstips
 - i. Let erop dat er enkel van achter de lijn geschoten wordt

4. Schiet maar raak

- a. Doel
 - i. Beide ploegen staan in een veld tegenover elkaar. Op het startsignaal proberen beide ploegen elkaar te raken. Wie geraakt is valt af en brengt zijn boog naar de monitor. Deze deelnemers mogen hun teamgenoten nu helpen door de pijlen op te rapen en een deelnemer van hun ploeg te brengen. Welke ploeg blijft het langst 'levend'?
- b. Variatie
 - i. Na een tijdje wordt het spel gestopt. Het team met de meeste 'levende' spelers wint.
- c. Veiligheidstips
 - i. Zorg ervoor dat niemand pijlen gaat rapen zonder masker