

Darts-tips voor je zoon

Je vroeg via Jarvis vooral naar de **stand van zijn handen**. Hier staat alles op een rij, simpel en stap voor stap. Voor een echte analyse van zijn worp heb ik nog de **screenshots/filmpjes** nodig — stuur ze, dan kijk ik per beeld mee.

1. De greep (hand en vingers)

- Houd de pijl vast met **drie vingers**: duim, wijsvinger en middelvinger.
 - **Niet knijpen**. De pijl ligt los in je vingers, net stevig genoeg dat hij niet wiebelt.
 - Houd de pijl ongeveer bij het **zwaartepunt** vast (het punt waar hij in balans is).
 - Gebruik **elke keer dezelfde greep**, op precies dezelfde plek. Vast ritueel = vaste worp.
-

2. De stand van de hand bij het richten

- De pijl wijst **iets omhoog** of recht vooruit, niet naar beneden.
 - **Pols ontspannen**, niet stijf. De pols geeft op het eind een klein zetje mee.
 - Houd je hand **stil** vlak voordat je gooit — even mikken, dan pas gooien.
-

3. De stand van het lichaam

- Zet je **vorste voet** naar de lijn (de oche), met je gewicht op die voorste voet.
 - Sta **zijwaarts** naar het bord, schouder richting de roos.
 - Sta **stabiel en stil** — alleen je arm beweegt, de rest van je lichaam blijft rustig.
-

4. De worp

- Beweeg alleen je **onderarm**. Je **elleboog blijft op zijn plek** en wijst omhoog.
- Mik met je oog op het **vaste punt** waar je heen wilt.

- Geef op het eind een soepele **follow-through**: na het loslaten wijzen je vingers naar het bord.
 - Gooi **rustig en gelijkmatig**, niet hard duwen.
-

5. Oefening om dit in te slijpen

1. Mik steeds op **één vast vak** (bijvoorbeeld de 20).
 2. Gooi **10 keer** met precies dezelfde greep, stand en worp.
 3. Let alleen op **herhaling**, niet op score. Eerst de beweging vast, dan komt de score vanzelf.
-

Volgende stap

Stuur me de **screenshots of een filmpje** van zijn worp. Dan kijk ik per beeld naar zijn greep, elleboog, pols en follow-through, en geef ik gerichte tips wat hij kan aanpassen.