



SightRight Instructies:

Plaatsen van de SightRight:

1 Plaats de SightRight in het centrum - gebruik het schietlood om het centrum van de witte SightRight-lijn, vanaf de Bulls Eye gezien, op één lijn te plaatsen (Afb. 1), Plaats de SightRight met de laagste zijde van de het dichtst bij de muur. SightRight is ontworpen om u altijd opnieuw op de zelfde plaats te laten staan, met perfect zicht op het dartbord.

Afbeelding 1



Afbeelding 2



2 Neem uw normale positie in bij de werplijn en kijk naar de SightRight - wat ziet u nu? (Afb. 2)

- a) ziet u een gebroken of geknikte lijn, of
- b) Ziet u een ononderbroken rechte witte lijn?

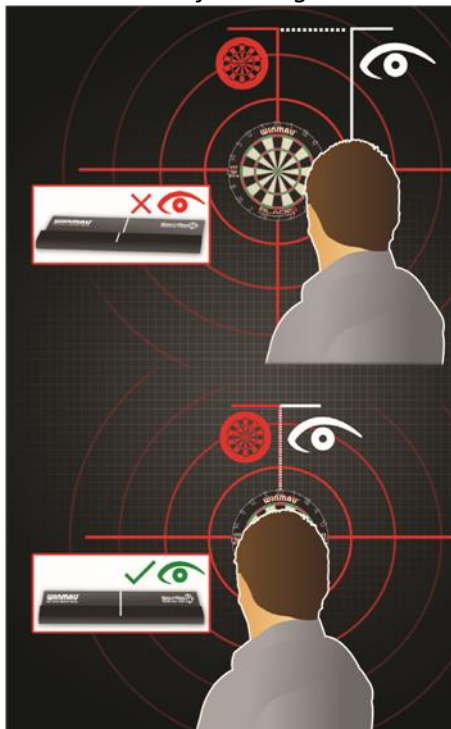


3 Herpositioneer uzelf dusdanig dat u uitsluitend een perfect rechte lijn ziet en begin naar de triple 20 te gooien. Het doel is om uw darts zo recht mogelijk in het dartbord te gooien vanaf uw nieuwe werppositie. Maakt u zich (nog) geen zorgen over waar de darts landen, kijk alleen hoe recht ze zijn, tijdens het raken van het bord en tijdens de vlucht. (zie Afb. 3)

4 Als u tevreden bent met de rechtheid van uw darts en u speelt vanaf uw "geSightRighte" positie, speel en oefen dan zo vaak mogelijk met uw SightRight. Het kan voorkomen dat u uw gevoel en het gewicht in uw worp opnieuw moet aanleren. Hoe groter de correctie die plaatsvindt in uw zicht en uw positie aan de werplijn is, des te meer voelt u het verschil in het gewicht in uw worp.

TIP: Als het richten eenmaal is gecorrigeerd neem dan goed in u op waar uw voeten ten opzichte van de werplijn staan in die nieuwe positie. Daardoor kunt ook uw "geSightRighte" werppositie innemen als u zonder dit hulpstuk speelt tijdens competitiewedstrijden enz.

Afbeelding 3



Afbeelding 4





Hoe zit het met mikken op dubbels?

Als u eenmaal "geSightRight" bent, hoeft u niet van positie te veranderen en in u de richting van de dubbel/triple/single te verplaatsen die u wilt gooien en uw lichaam draait perfect mee, zowel naar links als naar rechts, alsof u een geweer afschiet. U moet wel het nieuwe gewicht van uw worp oefenen omdat u nu in feite symmetrisch staat met elk punt op het dartbord in plaats van gooien vanaf verschillende posities. De afstand tussen tegenover elkaar liggende dubbels en uzelf is nu in alle situaties even groot, zodat u deze gemakkelijker kunt raken. Uw darts zouden nu recht in de dubbel moeten belanden zodat u niet langer last hebt van scheef gelande darts die de dubbels blokkeren. (Afb. 4)

Mijn darts zijn nog steeds niet recht?

Mogelijk staat u nog steeds een beetje uit het centrum, wat gecorrigeerd moet worden. Positioneer uzelf meer zijwaarts naar het dartbord totdat uw darts recht gaan - uw voet kan uiteindelijk haaks op de werprichting tegen de werplijn staan. Het effect van uw voet haaks neerzetten is dat uw werparm zich in het verlengde van uw zichtlijn bevindt, enigszins vergelijkbaar met de manier waarop u langs de loop van een geweer zou kijken als u daarmee op de triple 20 zou mikken.

Darts nog steeds niet recht nu u uw werppositie heeft veranderd?

Nu uw zichtlijn en techniek perfect zijn uitgelijnd, moet u controleren of de hoek van uw greep en uw hand geen gevolgen hebben voor uw gooien. Keer terug naar het begin - hou de dart vast zoals u een pen vast zou houden waarmee naar het mikpunt wijst.

Uw achter zwaai en worp

Het kan zijn dat u uw achter zwaai moet beheersen/ inkorten om er zeker van te zijn dat u de dart gooit vanaf de gewenste positie voor uw ogen, net zoals u een geweer zou schieten - m.a.w. niet vanaf naast uw hoofd. Dit helpt om een accurate worp vanaf een punt voor uw ogen te ontwikkelen zodat u daadwerkelijk tijdens de vlucht langs de dart naar het bord kunt kijken. Sommige spelers hebben liever kortere shaft om hun worp recht voor hun ogen te kunnen houden. De gemakkelijkste manier om de dartpositie voor uw ogen te bepalen is door voor een spiegel te staan terwijl u de dart in de worppositie houdt.

Online instructie - Bekijk de [Coaching / Instructie video](#)

Mervyn King said: "I played professional darts for over 20 years off line. SightRight is amazing, it allows me to stand in exactly the right position every time I practice and I use it everyday".