



BENGKEL ASAS MEMANAH (BAREBOW)

8 Julai 2023

Bengkel Asas Memanah Barebow telah dianjurkan buat pertama kali di USIM bagi memperkenalkan teknik memanah Barebow di peringkat asas kepada warga USIM dan masyarakat luar. Barebow semakin mendapat sambutan dikalangan komuniti memanah dan amat sesuai untuk dimainkan oleh orang dewasa. Peralatan yang diperlukan juga sedikit dan kos permulaannya juga rendah.

Pada asasnya Barebow memerlukan peralatan yang sedikit berbanding divisyen memanah yang lain seperti 'Compound' dan 'Recurve'. Pemanah Barebow tidak perlukan aksesori seperti 'sight', 'stabilizer' dan 'clicker' kerana peraturan pertandingan tidak membenarkan. Oleh kerana itu, pemasangan dan penalaan peralatan memanah menjadi lebih mudah. Untuk mendapatkan panahan yang tepat, pemanah Barebow bergantung kepada teknik individu yang tinggi untuk menggantikan fungsi aksesori tersebut. Contohnya, aksesori 'sight' digantikan dengan teknik 'string walking' iaitu teknik untuk mendapatkan jarak panahan yang tepat sebelum melakukan panahan.



"Teknik Barebow memerlukan pemanah menguasai teknik individu yang tinggi berbanding peralatan."

Aktiviti Bengkel

Sesi bengkel bermula dari pukul 9:00 pagi sehingga 3:00 petang. Pada sebelah pagi peserta didedahkan dengan teori dalam asas memanah Barebow dan pada sebelah petang peserta didedahkan dengan praktikal memanah Barebow. Melalui teori, peserta diajar berkenaan asas dalam Barebow termasuk kaedah penalaan peralatan. Antara kaedah penalaan asas termasuk 'alignment', 'center shot', 'brace height', 'nocking height' dan 'arrow spine'.

Teknik memanah diajar melalui kaedah praktikal pada sebelah petang dibantu oleh pelajar kursus kokurikulum memanah. Peserta berpeluang melakukan panahan mengikut teknik 'string walking'. Teknik ini bergantung kepada cara pemanah menggunakan skala pada 'finger tab' di atas tali busur. Setiap pemanah mempunyai skala berlainan disebabkan oleh beberapa faktor antaranya fizikal badan, konfigurasi peralatan dan teknik memanah setiap individu. Salah satu teknik yang mempengaruhi skala 'string walking' adalah 'anchor point' iaitu kedudukan tangan yang menarik tali busur di atas muka pemanah.



e-Sijil

Semua peserta mengikuti bengkel sehingga tamat dan pada akhir sesi setiap peserta yang berjaya menggunakan teknik memanah Barebow telah diberikan e-sijil.



Sukarelawan

Seramai 30 orang sukarelawan dikalangan pelajar kumpulan 1 kursus Memanah CSD1032 telah membantu dalam penganjuran bengkel ini. Penglibatan mereka termasuk, penyediaan bahan-bahan kursus, makanan dan minuman peserta, pembantu dalam kedua-dua sesi teori dan praktikal.

Authors



Ts. Dr. M Norazizi Sham Mohd ...