



1. Stand, Stellung, Haltung

- Schulterbreiter Stand für ein gutes Gleichgewicht
- Die Füße sind parallel oder bilden einen leichten Winkel
- Der Körper wird in einem 90° Winkel zum Ziel positioniert
- Eine offene Position (15° - 20°) wird empfohlen, wenn beim Lösen die Sehne am Bogenarm anschlägt (Ausrichtung der Schultern beachten) Vorsicht bei Verdrehung im Rücken / Knie
- Hüfte und Oberkörper sind parallel
- Die Schiesslinie liegt zwischen den Füßen
- Der Körper beschreibt ein « T », die Schultern bleiben tief und entspannt
- Das Gewicht wird gleichmässig auf beide Füße verteilt
- Eine stabile Haltung einnehmen
- Die Beine sind gerade und locker
- Die Hüften bleiben in der Körperachse
- Der Oberkörper ist aufrecht
- Der Kopf ist gerade, der Blick zur Scheibe gerichtet
- Die Schulterachse bleibt in der Linie zur Scheibe, auch wenn der Stand davon abweicht.





2. Bogenhand, Bogenarm und Schulter

- Die Bogenhand beschreibt ein « Y ».



- Die Druckzone liegt zwischen dem Handwurzelknochen des Daumens und der Lebenslinie der Hand.



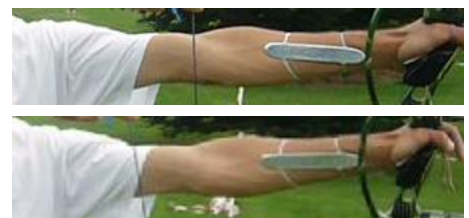
- In dieser Stellung wird die Hand in den Griff gelegt.
- Die Druckzone befindet sich in der Mittelachse des Bogens.
- Die Druckzone befindet sich nahe am Drehpunkt (Pivot) des Bogens.



- Die Finger liegen entspannt im Griffstück.
- Der Handrücken wird in einem 45° Winkel positioniert, die Handinnenseite berührt den Griff nicht.



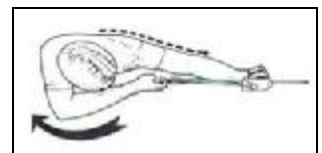
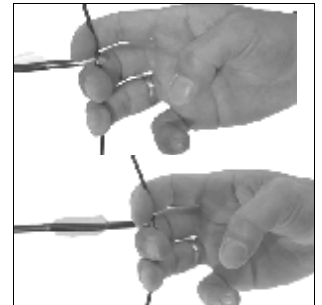
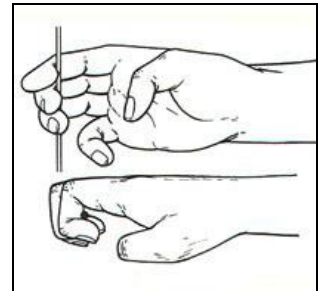
- Der Ellbogen wird nach aussen gedreht und der Arm kann sich in der Achse zum Ziel positionieren.
- Der Arm ist ganz ausgestreckt.
- Die Schulter wird so tief wie möglich gehalten.





3. Zughand und Zugarm

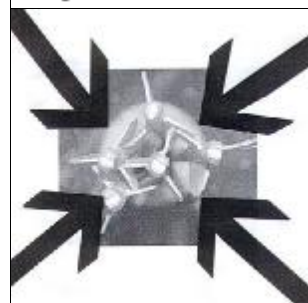
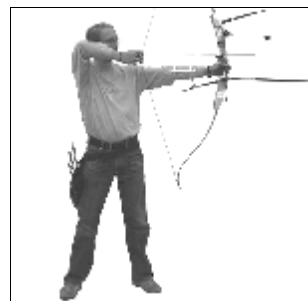
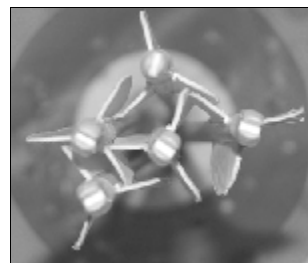
- Die Sehne mit drei Fingern so fassen, dass sie in den vordersten Fingergelenken liegt.
- Mit allen drei Fingern gleichmässig ziehen.
- Die Sehne so fassen, dass der Pfeil nicht eingeklemmt wird. (Im Vollauszug werden die Finger durch den Sehnenwinkel stärker gegen den Pfeil gedrückt.)
- Die Zughand ist in einer Linie mit dem Vorderarm bei zunehmendem Auszug auch in einer Linie mit dem Pfeil. Die Hand ist parallel zur Sehne.





4. Konzentration

- 1-3 normale, entspannte Atemzüge.
- Die Konzentration ist vollständig auf den kommenden Schuss gerichtet.
- Sich das Ziel bewusst machen, einen guten Schuss zu vollbringen.
- Beginn der Aktionsphase.
- Die Präzision des Visierens wird während der Aktionsphase kontinuierlich gesteigert.
- In einer geraden (horizontale & vertikale Achse beachten), kontinuierlichen Bewegung ziehen.
- Während des Ziehens leicht ausatmen.
- Anschliessend bis zum Lösen die Atmung reduzieren.



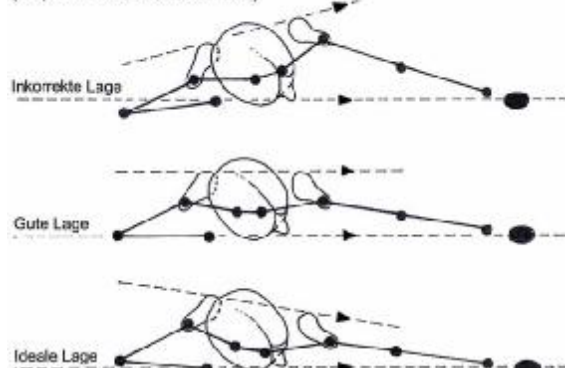


5. Kontaktpunkte im Gesicht

- Die Zughand wird unter dem Kinn durchgeführt.
 - Der Kontakt der Hand soll immer an der gleichen Stelle gespürt werden.
 - Die Sehne wird Mitte Kinn oder leicht seitlich am Unterkiefer angelegt.
 - Die Sehne berührt Nase und Lippen.
-
- Bei kurzem Auszug oder kurzem Vorderarm empfiehlt es sich, die Sehne seitlich am Gesicht anzulegen.
-
- Der Zugarm bildet möglichst eine Linie mit dem Pfeil (dem Körperbau angepasst).
 - Der Zug kommt aus der Rückenmuskulatur. Der Ellenbogen geht zurück und wird zum Beweis der Rückenaktivität.
-
- Bogen senkrecht halten.
-
- Ausrichtung der Schulterblätter möglichst ideal.



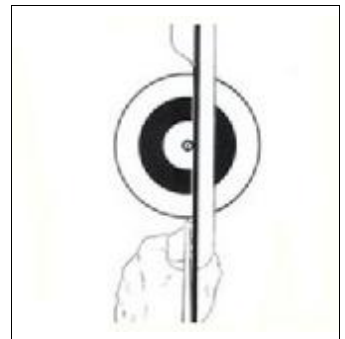
Lage der Ellenbogen und Schulterblätter
(bei parallelem Stand zur Scheibe)





6. Abschluss der Bewegung

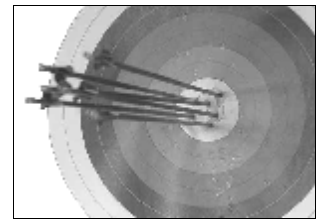
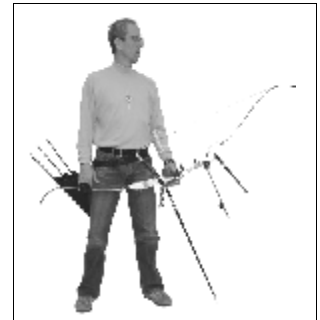
- Beide Augen offen lassen (falls möglich).
- Sobald die Zughand unter dem Kinn durchgeht, wird der Visiervorgang intensiviert.
- Ausrichtung des Sehnenschattens kontrollieren.
- Das Visier in die persönliche Komfortzone bringen.
- Die Zitterbewegung des Visiers beeinträchtigt die Leistung nicht.
- Die Spannung im Rücken kontinuierlich erhöhen.
- Die Zugfinger entspannen und entspannt lassen, auch nach dem Abschuss des Pfeils.
- Zughand und –arm bewegen sich nach hinten als Reaktion auf Wegfallen des Zuggewichts. *körperliches Nachhalten*
- Bogenarm bleibt in Abschussposition. *körperliches Nachhalten*
- Visiervorgang bis zum Eintreffen des Pfeils auf der Scheibe aufrechterhalten. *mentales Nachhalten*
- Mit den Augen auf dem Ziel bleiben. *visuelles Nachhalten*





7. Schussanalyse

- Sich entspannen.
- 2 - 3 mal tief durchatmen.
- Den Bewegungsablauf in Gedanken analysieren.
- Die Analyse wird im gleichen Rhythmus wie der Schuss gemacht.
- Sich konzentrieren und vorbereiten auf den nächsten Schuss.





Bewegungsablauf

1. Stand, Stellung, Haltung

Position der Füße
Beine
Hüfte
Oberkörper
Kopf



2. Bogenhand, Bogenarm und Schulter

Bogenhand
Druckpunkt
Ellenbogen
Bogenarm
Schulter



3. Zughand und Zugarm

Griff an der Sehne
Fingerposition
Lage der Hand



4. Konzentration

Atmung
Konzentration
Zielpunkt
Ziehen



5. Kontaktpunkte im Gesicht

Position am Kinn
Mund
Sehnenkontakt
Ellenbogen
Rückenmuskulararbeit



6. Abschluss der Bewegung

Blick ins Ziel
Sehnenschatten
Visieren und ins Ziel kommen
Auslassen
Körperliches und mentales Nachhalten



7. Schussanalyse

Entspannung
Atmung
Neu - Konzentration

