



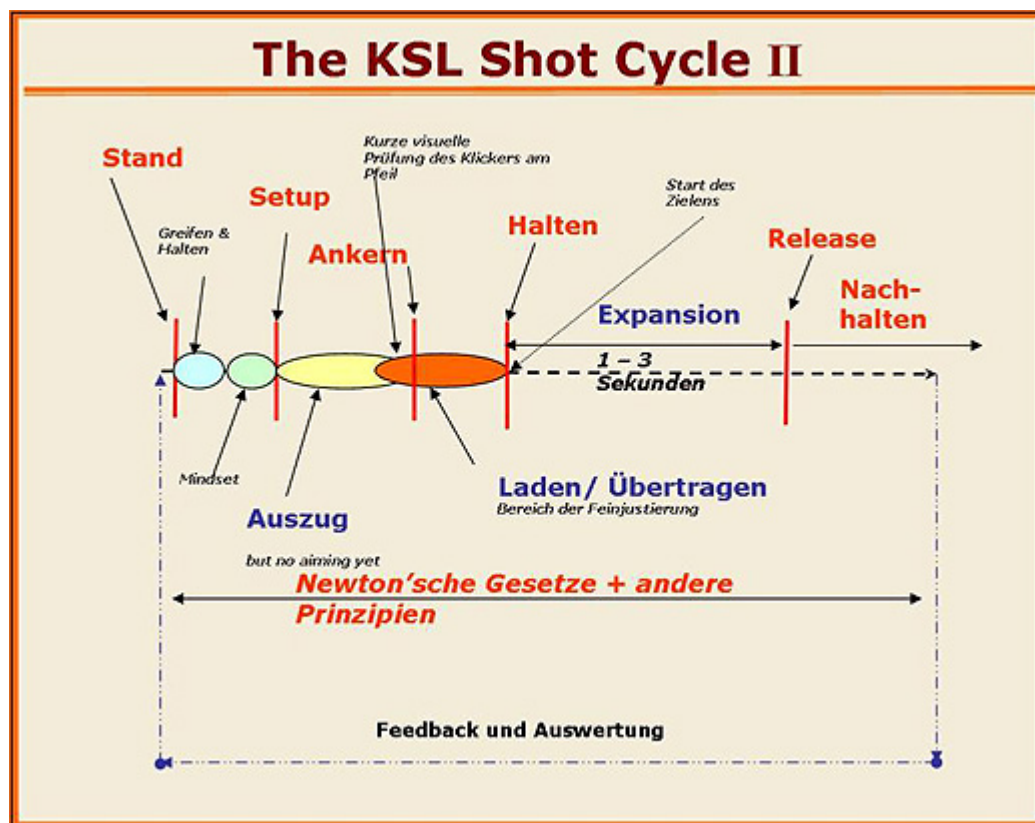
Trainingsunterlagen Form # 2

Der KSL Schieß-Zyklus

Die Abbildung unten zeigt das Diagramm des KSL Schieß-Zyklus.

Es gibt viele Phasen während des Schusses, aber grundsätzlich können sie in zwölf definierte Schritte unterteilt werden, die wir im Folgenden detailliert betrachten.

Weiterhin werden wir empfohlene Atemtechniken für sich entwickelnde und erfahrene Bogenschützen zur Erläuterung diskutieren und diese mit dem Schieß-Zyklus in Übereinstimmung bringen.



1. Der Stand

Erfolg beim Bogenschießen hängt von Stabilität und Wiederholbarkeit ab. Der Stand ist das Fundament des Schusses und eine der ersten Schwächen, die ich bei fast jedem Bogenschützen beobachten konnte, der zum Australian Institute of Sport (AIS) und zu meine Coach-Beratungen kam; die Unfähigkeit, eine stabile Verbindung zwischen Oben und Unten aufrecht zu erhalten. Deshalb sind Stand und korrekter biomechanische Ablauf von höchster Bedeutung, denn sie sorgen für Stabilität, Stärke und Ausdauer.

Lasst uns zuerst auf die Fußstellung schauen. Die empfohlene Stellung ist der Offene Stand, click auf das Foto zum vergrößern. Der Offene Stand sorgt für einen biomechanisch stabileren Stand, besonders bei Wind. Die Füße sollten etwa schulterbreit auseinander stehen, Gewicht mittig gleichmäßig auf bei de Füße verteilt.

Die Empfohlene Gewichtsverteilung ist ca. 60-70% auf den Fußballen und ca. 40-30% auf den Fersen. Zu viele Bogenschützen stehen mit größerem Gewicht auf den Fersen, was ihren Schwerpunkt zu weit in den Rücken bringt, und dadurch instabil. Stell dir eine Stahlstange vor, die durch den Körper geht, das untere Ende fest im Boden, und das obere durch den Kopf. Der Schwerpunkt sollte etwa zwischen den Füßen liegen. Die Hüften leicht nach hinten gedreht, was sich anfühlen sollte, als wenn die Gesäßmuskeln zusammen gedrückt werden. Das Brustbein tief halten um vorn mehr Bewegungsfreiheit zu schaffen. Die Schultern sind in einer Linie mit dem Ziel, aber die Hüften sind zum Ziel offen. Klick auf das Bild Exzellente Haltung zum Vergrößern.



[Empfohlener Stand](#)



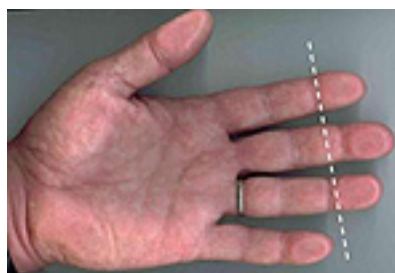
[Exzellente Haltung](#)

(Note: Click on any photo on this page to see a larger image.)

2. Einnocken des Pfeils

Einige Bücher widmen diesem Thema eine ganze Seite. Wie auch immer, nock den Pfeil ein, wie Du es angenehm findest. Normalerweise ist es jedes Mal die gleiche Weise und bildet einen Teil Deiner Schießroutine.

3. Greifen & Halten



[String Fingers](#)

Die meisten Anleitungen empfehlen, die Sehne hinter das erste Gelenk von Zeige-, Mittel- und Ringfinger zu greifen, wodurch, wenn der Bogen gespannt ist, die Sehne letztendlich in den Gelenken der Zugfinger liegt. Dies kann auf Dauer eine schmerzhafteste Schwellung oder ein Hühnerauge hervorrufen. Deshalb empfehle ich, dass die Sehne direkt vor dem ersten Gelenk von Zeige- und Ringfinger und hinter dem ersten Gelenk des Mittelfingers gegriffen wird, um dies zu vermeiden. Siehe Foto. (Das passierte mir während meiner aktiven Zeit und das Hühnerauge hielt mich 6 Monate vom Schießen ab)

Beim Platzieren des Tabs auf der Sehne muss der Schütze visuell Prüfen, dass die Position des Tabs auf der Sehne bei jedem Schuss gleich ist, einschließlich der Lage der Finger auf dem Tap. Um sicher zu gehen, dass die Finger jedes mal gleich auf dem Tap liegen ist die Verwendung eines Tabs mit Fingertrenner sehr zu empfehlen, weil dies eine entspanntere Fingerhaltung erlaubt. Wenn kein Fingertrenner benutzt wird besteht die Tendenz, die Finger zu spreizen, um ein Einklemmen des Nocks zu verhindern; dies führt zu ungewünschter Verspannung der Zughand. Nun muss die Hand nicht parallel sondern leicht abgewinkelt auf die Sehne gelegt werden, so wie sie im Anker unter dem Kinn sitzen soll. Shelf Tabs sind nicht empfohlen, da sie ein stabiles Anliegen des gesamten Oberteils der Zughand unter dem Kinn



[Hooking / Gripping](#)

verhindern. Siehe Zughand im Bild Exzellente Haltung weiter oben.



Bow Hand Pressure

Nun wird ein leichter Zug ausgeübt der eine exakte Platzierung der Bogenhand am Griff ermöglicht. Die Bogenhand muss entspannt sein und wird tief/hoch so mit dem Daumen am Griff angesetzt, dass der Daumen auf das Ziel zeigt, wenn der Bogen gehoben wird; ein leichter Zug im Daumen ist akzeptabel um dies zu erreichen. Ab dem Beginn des Setup darf die Position der Bogenhand am Griff nicht mehr verändert werden. Sehr oft sehe ich Leute rumkniffeln um eine bequeme Handhaltung am Griff zu finden, die von Schuss zu Schuss variieren kann, je nachdem wie es sich anfühlt. Gleichmäßige Handplatzierung ist extrem wichtig um sicherzustellen, dass der Druckpunkt der Hand immer an der gleichen Stelle im Griff sitzt. Siehe Foto für den richtigen Druckpunkt auf der Bogenhand.

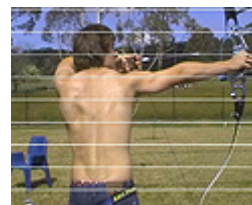
4. Mindset

Dies ist eine kritische Stufe des Schusses, wo Erfolg oder Misserfolg bestimmt wird. Du musst ein klares Konzept haben, was Du versuchst zu erreichen, entscheiden wie viel, wenn überhaupt, Du erreichen willst und alle irrelevanten Gedanken und Ablenkungen eliminieren, die durch die Umgebung auf Dich einwirken. Du MUSST nun absolut auf den Ablauf fixiert sein und geistig eine Generalprobe durchführen und spüren, wie sich der Schuss anfühlt. Während dieses Schrittes solltest Du ein oder zwei tiefe Zen Atemzüge machen, um völlig Deinen Mittelpunkt zu finden und entspannt zu sein, insbesondere im Gesicht, dem Nacken und der Schulterregion. Es ist sehr wichtig, dass dieses Mindset während des gesamten Trainings geübt wird, damit es zu einer zweiten Natur wird, da das Mindset im Turnier nicht anders ist. Die Konsistenz der Gedanken wird ein größeres Bewusstsein und Vertrauen schaffen.

5. Set-up

Der nächste schritt nach dem Mindset ist das Setup. Der Körper sollte mit ungefähr 60/70 % auf den Ballen der Füße und des 40/30 % auf den Fersen eingestellt werden. Die Hüften müssen offen zum Ziel bleiben während die Schultern in Linie zum Ziel gebracht werden; dies wird etwas Spannung direkt unter dem Brustkasten bringen und führt so zu zusätzlicher Stabilität. Das Brustbein sollte etwas abgesenkt und die Unterleibsmuskeln angespannt. Die Hüften sollten leicht nach vorn gedreht werden damit es möglich ist, die Gesäßmuskeln etwas zusammen zu drücken. Während Du den Bogen anhebst, muss die hintere Schulter zurückgenommen werden, um das Schulterblatt zu positionieren, während beide Schultern so niedrig wie möglich bleiben müssen.

Die Setup Haltung, siehe Fotos, wird nicht dadurch erreicht, physisch die Schnur mit Hand und Unterarm zurückzuziehen, sondern durch die Haltung der ziehenden Schulter und der Schulterblätter. Die Fotos zeigen deutlich, was wir versuchen zu erreichen. Es kann hilfreich sein sich beim Setup zu vorzustellen, wie die Sehnen-Finger durch eine Kette mit dem Ellenbogen verbunden sind. Dadurch werden entspanntere Finger, Hand und Unterarm beim Auszug möglich.



Beim Einnehmen der Setup Position kann ein natürlicher Hang zur Rückenlage entstehen, um das Gewicht des Bogens auszugleichen, was mit der Zunahme des Zugs beim Auszug zunimmt. Es ist daher empfohlen, sich beim Setup ein wenig nach vorne zu lehnen, um diese natürliche Tendenz auszugleichen

6. Auszug

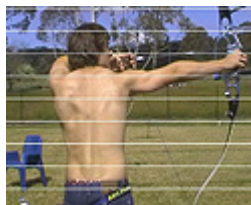
Das hintere Schulterblatt ist während des Setup zurückgenommen worden - **siehe Foto A**. Die Sehne muss in einer gerade Linie etwa bis 5-7,5 cm unter das Kinn gezogen werden - **siehe Foto B** und nicht direkt unter das Kinn. Der ziehende Ellenbogen muss genug herum kommen, um in Linie - oder soweit in Linie wie möglich - zu sein. Dies hilft dabei, das hintere Schulterblatt unten zu halten, bei Aufrechterhaltung einer tiefen Schulter und soviel Rückenspannung wie möglich - **siehe Foto C**.

Das Gesetz der Beschleunigung ist vom Beginn des Zuges in Kraft. Daher ist es besser zügig ausziehen, als langsam und vorsichtig. Das bringt auch den ziehenden Ellenbogen schnell in Linie.

Beim Auszug sollen die Finger und der ziehende Unterarm so wenig Spannung wie möglich haben. Um entspannte Finger, Hand und Unterarm zu erreichen, stell Dir wieder vor, wie eine Kette die Zugfinger mit dem Ellenbogen verbindet.

Ab dem Setup, mit Beginn des Auszugs, muss der Blick oberhalb des Ziels fixiert bleiben. Sonst, wenn der Blick darunter fällt, wird es nötig, den Bogenarm anzuheben um auf den Zielpunkt zu kommen. Das würde zu zusätzlicher, ungewollter Spannung im Bogenarm führen. An dieser Stelle müssen wir auch der natürlichen Tendenz widerstehen (siehe Ende Stufe 5), uns vom Ziel rückwärts zu lehnen, um das Gewicht des Bogens auszugleichen, was sich leicht verschlimmert, je weiter der Bogen gespannt wird, wodurch wir die Balance in unserer Mitte verlieren würden und der Körper-Schwerpunkt verschiebt. Außerdem erhalte einen festen Triceps im Bogenarm, um eine niedrige Zug-Schulter zu erleichtern. **Zu diesem Zeitpunkt wird nicht gezielt.**

Was das Atmen an dieser Stelle betrifft, so ist es empfehlenswert, beim Auszug einzuatmen, da es ein natürliches Gefühl zunehmender Stärke vermittelt. Wir werden das Atmen detaillierter an späterer Stelle als eigenes Thema behandeln und diskutieren.



[Photo A](#)



[Photo B](#)



[Photo C](#)

7. Ankern



Im Vollauszug angekommen muss der Zugarm und Zughand als eine Einheit nach oben gehen, in die Ankerposition unter dem Kieferknochen. Ankern ist eigentlich nicht das beste Wort, denn es lässt darauf schließen, dass der Auszug hier stoppt. Ein besserer Ausdruck ist vielleicht Übergangs-/Halteposition. Tatsächlich ändert sich das Ausziehen nun von einer externen zu einer internen Bewegung. Dies mag ein schwierig

Loading



zu greifendes Konzept sein, weil der kontinuierliche Zug, im Sinne von "keine Unterbrechung beim Auszug der Sehne" grundsätzlich verteidigt wird. Weiterhin wird diese Haltung bestimmt durch die richtige Haltung des Schulterblatts und des ziehenden Ellenbogens. Der Kopf ist nur ein weiterer Referenzpunkt, der als Endpunkt wirkt.

Anchoring

Die Spitze des Ellenbogens sollte, von der Seite gesehen, in einer Linie mit dem Pfeil sein oder eben eine Idee höher. Wenn der Ellenbogen zu hoch ist es zumindest sehr schwierig, wenn nicht gar unmöglich, den Trapezius und unteren Latissimus Muskel, richtig in Spannung zu bringen.



Elbow Height



Alignment

Zusätzlich sollte der ziehende Ellenbogen, wenn wir ihn direkt von oben betrachten, in einer Linie mit dem Pfeil sein. Es wäre sogar besser, wenn er etwas hinter der Linie wäre, aber keinesfalls davor. Am Anfang des Auszugs muss die Zughand in so gehalten, dass sie fest unter dem Kieferknochen passen kann, ohne sie während des Zugs oder auf dem Weg zum Anker unter dem Kinnknochen drehen zu müssen, um unter das Gesicht zu kommen. Die Zughand muss festen Kontakt mit dem Kieferknochen haben, da dies essenziell wichtig ist, um eine gleichmäßige "Nock zu Auge" Position zu ermöglichen. Falls ein Shelf-Tap benutzt wird, muss der Schütze sicherstellen, dass die Oberseite der Zughand trotzdem vollen Kontakt zum Kieferknochen hat, weil häufig nur die Oberkante des Taps den Kieferknochen berührt. Dies kann zu Ungleichmäßigkeiten führen. Jedes Drehen der Zughand oder Anheben des Zugellenbogens ändert den Druck der Finger auf der Sehne und damit die Dynamik des Schusses. Die Verbindung von Sehne und Haut sollte fest sein.

8. Laden/Übergang zum Halten

Am Anfang der Lade-Phase, die während des geringen Übergangs zum Ende der **Auszug**-Phase anfängt, (gerade vor dem Ankern) wird empfohlen, eine schnelle Sichtkontrolle der Klicker-Position auf dem Pfeil durchzuführen, um größere Gleichmäßigkeit zu erreichen.

Wenn wir die Sehne zum Ankerpunkt ziehen müssen wir zumindest etwas die Oberarm-, Unterarm- und Handmuskeln benutzen, weil die Sehne nicht allein durch die Rückenmuskeln zurückgezogen werden kann. Deshalb müssen wir uns etwas Zeit nehmen, um die unerwünschte Last von den Oberarm-, Unterarm- und Handmuskeln auf die unteren Rückenmuskeln zu übertragen. Der Übergang/Ladeprozess sollte etwa eine halbe Sekunde dauern. Es sollte klar sein, dass die Lehrmethode der "dauernden externen Bewegung" fehlerhaft ist und ein Hindernis beim Schießen von konstant hohen Ergebnissen. Genauso ist dieses Halten entscheidend und fundamental für die Gleichmäßigkeit.

Wenn die kritische **Halte** position erreicht ist, muss die Konzentration auf die Rückenmuskeln gehen und bleiben. Falls an dieser Stelle die Gedanken durch irgendetwas abgelenkt werden, wird der Übergang der Last auf die Hauptrückenmuskeln fehlschlagen. Es muss klar werden, dass Halten nicht ein Schritt ist, sondern ein kritischer Zeitpunkt der Überleitung in einem fortgesetzten Prozess, nachdem wir alle Prüfungen und Abgleiche ausgeführt haben. Jetzt, beim Halten, sind wir bereit, mit dem Zielen und Endauszug zu beginnen. Hier angekommen muss der Fokus nun mehr auf das Drehen der Schulterblätter weiter nach unten und das Drücken Richtung Wirbelsäule gelegt werden, während wir die Ziel- und Endauszugsphase erreichen.

An dieser Stelle sollten wir kurz auf das Atmen während des Schusses eingehen, auch wenn dies separat zu einem späteren Zeitpunkt noch mal behandelt wird.

Am Anfang des Zugs wird ein tiefer Zen-Atemzug eingeatmet, der das Gefühl des Stärkezuwachses erzeugt. Während des Übergang-/Ladeprozesses wird langsam auf natürliche Art ausgeatmet, bis die Lungen ca. 70% bis 50% ihrer Kapazität erreicht haben. Dieses Ausatmen erlaubt dem Visier auf natürliche Weise sich auf das Gold zu setzen. Der Atem muss während der Endauszugsphase bis das Nachhalten abgeschlossen ist, angehalten werden.

9. Zielen & Endauszug



Aiming

Bis zum Halten war unsere Konzentration nach Innen gerichtet, aber nun müssen wir uns umstellen auf etwas, das begrenzter Äußerer Brennpunkt genannt wird. Die Aufmerksamkeit muss nun auf das Zielen gerichtet werden. Das Zielen beginnt erst **NACH** der Übergang/Lade-Phase wenn wir das halten erreicht haben **NICHT VORHER!**

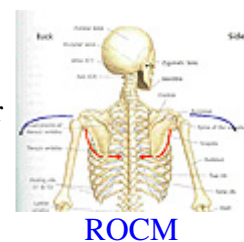
Die Idealzeit von Halten bis zum Lösen ist zwischen ein und drei Sekunden für die besten Ergebnisse. Dem Unterbewusstsein muss gestattet werden, den Visier-Pin in das Zielgebiet zu bringen und dem Visier muss erlaubt sein, dort in flüssiger Bewegung umher zu wandern. "Zielen" sollte ohne Angst erreicht werden. Es sollte angesehen werden wie einfach ein weiterer Schritt des Schießens eines Pfeils, nicht als ein Brennpunkt des Vorgangs.

Wenn wir uns auf mit gewisser Intensität auf etwas konzentrieren können wir nur auf eine Sache zur Zeit achten. Konsequenter weise, wenn der Fokus komplett auf das Zielen abgelenkt wird, geht die Verbindung zur Rückenspannung verloren. Offensichtlich ist etwas Zielen nötig, aber das sollte mehr unterbewusst als bewusst gemacht werden.

Während der Endauszugsphase sollte der Zugellenbogen idealer weise etwas hinter die Linie des Pfeils gehen; Das ziehende Schulterblatt geht weiter und dreht sich ein, Richtung Wirbelsäule, die Brust öffnet in einer drehenden Bewegung. Dies ist im Grunde eine kleine Bewegung, aber durch das **Verhältnis der Bewegung** ist es ausreichend, um die letzten 1 bis 2mm durch den Klicker zu kommen.

Wir müssen verstehen, dass der Endauszug nicht nur eine lineare Bewegung des Drückens oder Ziehens ist, sondern mehr ein Ergebnis einer großen kreisförmigen Bewegung, die beinhaltet, dass das Schulterblatt sich zur Wirbelsäule bewegt (kleine Bewegung), die Rippen mit dem Brustbein (größere Bewegung) und der Bogen- und Zugarm (größte Bewegung). **Dies ist das Verhältnis der Bewegung** (Ratio of Circular Movement oder ROCM).

Um ein Gefühl für den Endauszug zu bekommen, stell dir eine Verbindung zwischen dem linken und dem rechten Arm vor. Dann, durchs hinter die Linie kommen und Drehen des Schulterblatts Richtung Wirbelsäule, entsteht ein Gefühl der Drehung und Dehnung der Brust, das am ausgeprägtesten zwischen Zug- und Bogenhand ist, genügend, um die letzten Millimeter durch den Klicker zu kommen, ohne zu ziehen und/ oder zu drücken. Bei dieser Bewegung in beide Richtungen sollte es zu keiner Bewegung der Sehne kommen, wenn sie mit Hilfe eines Referenzpunktes an der Brust beobachtet wird. Üblicherweise ist dies nur bei technisch versierten 1350+ FITA Schützen zu beobachten. Der Schütze muss während des Endauszugs einen festen Triceps im Bogenarm und eine tiefer vordere Schulter aufrecht erhalten, abgesenkt, und eine entspannte



Die Balance während des Endauszugs muss immer 50/50 sein. Ein Unausgewogenheit dieses Verhältnisses führt zu einer Verschiebung des Körperschwerpunktes. Wenn es zu einem Ungleichgewicht kommt, wird entweder die Front nach vorn gehen oder, wahrscheinlicher, die dominante Zugseite als stärkere, geht mehr nach hinten, weg vom Ziel.

Während dieser Phase muss die Konzentration komplett beim Endauszug bleiben. Jeder ablenkende Gedanken an über die Finger an der Sehne oder aus welchem Grund auch immer, muss vergessen werden, oder die Rückenspannung geht verloren, was das Lösen verdirbt.

10. Lösen



[Release](#)

Die Sehne muss durch totales Entspannen der Zugfinger gelöst werden, was der Sehne erlaubt zu gehen. Der Sehne muss erlaubt werden, die Zugfinger aus dem Weg zu drücken. Wenn man Elite-Schützen beim Lösen und dem Nachhalten beobachtet, ihre Finger haben eigentlich während des Lösens und des Nachhaltens die gleiche Haltung wie auf der Sehne. Das Foto zeigt ein Bilderbuchlösen von Tim Cuddihy während der Olympischen Spiele 2004 in Athen.

Das Lösen muss durch die Hauptmuskeln (Trapezius) ausgelöst werden und darf **NICHT** durch ein Drücken der Bogenhand oder Zug der Sehne durch die Zughand. Es ist eine innere Bewegung wie in Schritt 9 beschrieben.

Das Auslösen des Klickers ist eine Phase des Schusses, das geahnt oder gefühlt werden muss, nicht erlauscht. Dies mag ein schwierig zu verstehendes Konzept sein. Wie auch immer, wenn der Bogenschütze darauf wartet, den Klicker zu hören um zu lösen, lenkt der Gedanke an den Klicker ab und wiederum geht die Rückenspannung verloren.

Schützen, die versuchen die Sehne zu lösen, indem sie ihre Finger bewusst öffnen haben ihren Gedanken erlaubt von der Rückenspannung zu ihren Finger zu schweifen. Durch bewusste Konzentration auf die Finger zum Lösen unterbrechen sie die kontinuierliche Bewegung. Dies führt zu einem Verlust der Rückenspannung. Außerdem führt es zu Spannung der Digitorum Muskeln im Unterarm, die das Öffnen und Schließen der Finger kontrollieren.

Dort ist auch ein separater Muskel, der den kleinen Finger kontrolliert, "extensor digiti minimi" genannt. Der kleine Finger der Zughand muss während jedes Schusses entspannt sein. Jede Veränderung der Position oder Spannung des kleinen Fingers der Zughand führt zu einer Veränderung des Grades der Spannung der tatsächlichen Zugfinger.

11. Das Nachhalten



[Follow Through](#)

Das Nachhalten ist tatsächlich Teil des Lösens und keine eigenständige Bewegung. Die richtige Rückenspannung muss weiter überwacht werden, für ein oder zwei Sekunden **nach** dem Lösen. Das fortgesetzte Drehen/Drücken des Schulterblatts während des Nachhaltens erzeugt ein weitaus besseres Gefühl für die Rückenspannung erzeugen. Das Nachhalten muss eine natürliche Reaktion werden. Und eher als ein kurzes Lösen wird ein langes und flüssiges Lösen empfohlen, dass nicht erzwungen werden muss, sondern das Ergebnis einer korrekten Rückenspannung ist.

Ein erzwungenes, übertriebenes Nachhalten ist ein Zeichen für ein fehlerhaftes Lösen. In den meisten Fällen ist es das Ergebnis einer Aktion, aus der eine Änderung des Schwerpunktes resultiert, was den Schuss beeinflusst. Zusätzlich wird mit einem erzwungenen Nachhalten der Druck der verschiedenen Finger auf der Sehne verändert was beeinflusst, wie die Finger von der Sehne Lösen, was zu ungleichmäßigen Ergebnissen führt.

Wenn das Nachhalten natürlich ist, wird die Zughand, die sehr entspannt sein sollte, nach hinten gehen und solange wie möglich in Kontakt mit dem Kinn bleiben und der Kieferknochen Linie folgen. Der Ellenbogen sollte seitlich nach hinten gehen mit einer natürlichen Abwärtsbewegung. Die Zughand soll während des Nachhaltens nicht auf die Schulter fallen, weil dies dazu führt, dass der Ellenbogen zu weit absinkt. Zusätzlich sollte man sich vorstellen, dass sich der Bogen gerade auf das Ziel zu bewegt, obwohl der Bogenarm sich, durch die drehende Bewegung, etwas nach links bewegt (bei RH Schützen).

12. Relaxation and Feedback



Entspannung und Rückschlüsse

Zum Abschluss des Nachhaltens müssen Körper und Geist zum nächsten Schuss bereit gemacht werden. Jede physische oder mentale Anspannung durch den vorherigen Schuss muss gelöst werden. Um dies zu erreichen sind einige tiefe Zen Atemzüge empfohlen. Dies ist auch die Zeit für unemotionales analytisches Rückschlüsse. Offensichtlich ist dies leichter gesagt als getan, besonders nach einem nicht perfektem Schuss. Wie auch immer, da die Ergebnisse auf der Scheibe rechtskräftig sind, liegt der einzige Vorteil in analytischer Betrachtung. Es ist sehr wichtig, dass der Schütze lernt, den Schuss zu "fühlen", damit jede technische Abweichung während des Schusses erkannt und in folgenden Schüssen korrigiert werden können. Nur die tatsächliche Position des Pfeils auf dem Ziel sollte interessant sein, da sie Rückschlüsse auf den Prozess und anderer Annahmen wie Wetter Bedingungen zulässt.

Es ist sehr wichtig für den fortschreitenden Lernprozess und die Entwicklung des Schützen, dass der Schütze lernt, volle Verantwortung für seinen Schuss zu übernehmen; es gibt keine Entschuldigungen, nur Gründe, für die der Schütze die Verantwortung übernehmen muss. Die üblichen Entschuldigungen wie Wind, Ablenkung an sich, das Handy, das unerwartet klingelt, die Fernseh-Kamera, die für eine Nahaufnahme herankam, die Geräusche des Publikums, schreiende Kinder etc., etc., etc.: Der Umgang damit müssen in der Zukunft gelöst werden, wenn sie ein Ursache für ein Problem des Schützen sind.

Dies Beschließt den Zwölf Schritte KSL Schieß Zyklus wie er zur Zeit von Trainer Coach Lee im USA Olympic Archery Training Center in Chula Vista und vorher im Australian Institute of Sport in Canberra unterrichtet wird. Diese zwölf Schritte sind vollständig ergänzt durch Trainer Lee, so wie jede andere Information, einschließlich der FAQ auf dieser Webseite.

KSL International Archery erkennt die Wichtigkeit von gleicher Unterstützung und es eine Belohnung zu sehen, dass eine der führenden Nationen im Bogenschießen von ganzem Herzen die B.E.S.T. (Biomechanically Efficient Shooting Technique) basierend auf Coach Lee's Unterricht angenommen hat. Wir möchten diese Informationen kostenlos mit den Schützen und Trainern teilen, die Willens sind, ihre Gedanken zu öffnen und ihr Wissen zu erweitern suchen, durch das Wissen und die Lehrmethoden des, wie Jim Easton sagte, "einer der erfahrensten und begabtesten Bogen Trainer der Welt und der olympischen Geschichte".

