



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.



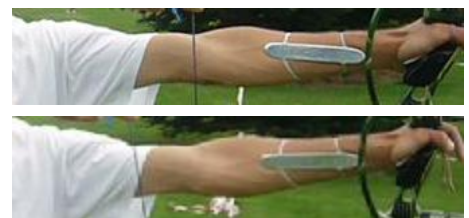
- In dieser Stellung wird die Hand in den Griff gelegt.
- Die Druckzone befindet sich in der Mittelachse des Bogens.
- Die Druckzone befindet sich nahe am Drehpunkt (Pivot) des Bogens.



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



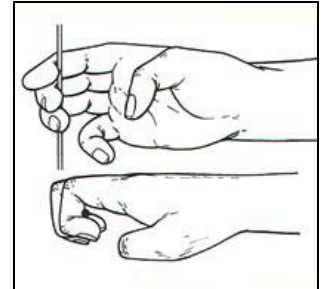
- Der Ellbogen wird nach aussen gedreht und der Arm kann sich in der Achse zum Ziel positionieren.
- Der Arm ist ganz ausgestreckt.
- Die Schulter wird so tief wie möglich gehalten.



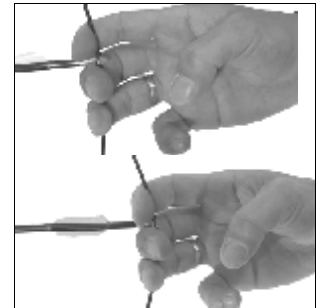


3. Zughand und Zugarm

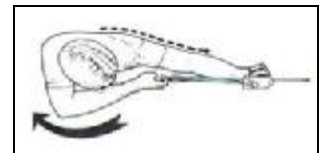
- Die Sehne mit drei Fingern so fassen, dass sie in den vordersten Fingergelenken liegt.
- Mit allen drei Fingern gleichmässig ziehen.



- Die Sehne so fassen, dass der Pfeil nicht eingeklemmt wird. (Im Vollauszug werden die Finger durch den Sehnenwinkel stärker gegen den Pfeil gedrückt.)



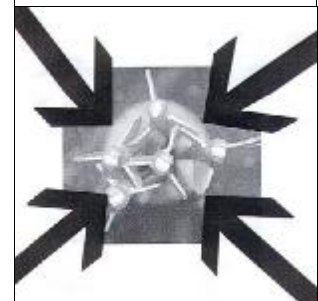
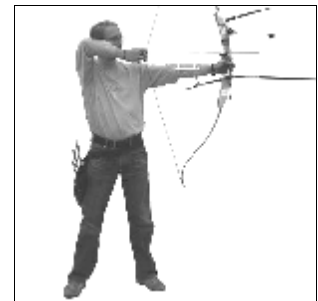
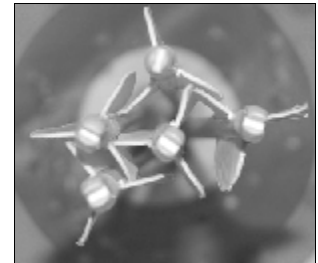
- Die Zughand ist in einer Linie mit dem Vorderarm bei zunehmendem Auszug auch in einer Linie mit dem Pfeil. Die Hand ist parallel zur Sehne.





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.



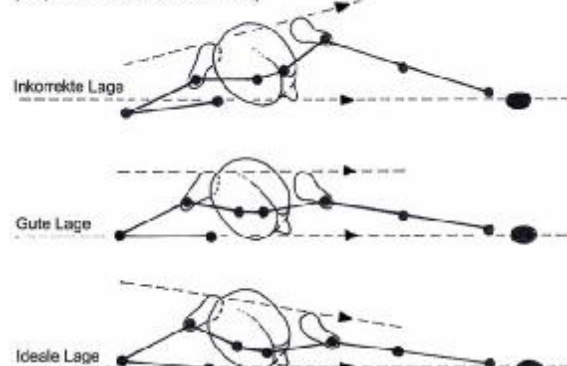


5. Kontaktpunkte im Gesicht

- 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.



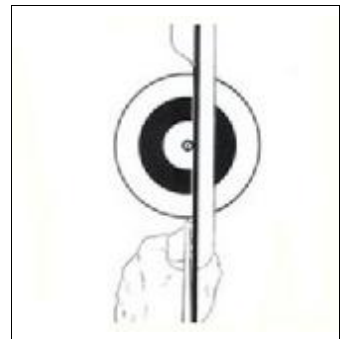
Lage der Ellenbogen und Schulterblätter
(bei parallelem Stand zur Scheibe)





6. Abschluss der Bewegung

- Beide Augen offen lassen (falls möglich).
- Sobald die Zughand unter dem Kinn durchgeht, wird der Visiervorgang intensiviert.
- Ausrichtung des Sehenschattens 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*



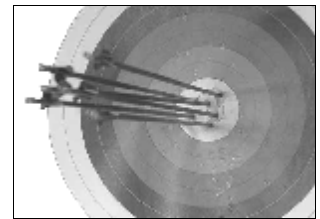
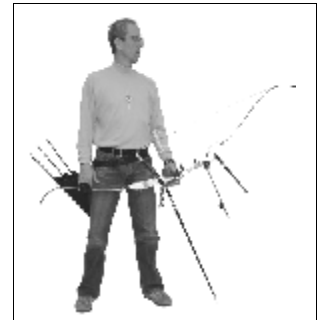


7. Schussanalyse

- 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
Rückenmuskularbeit |  |
| 6. Abschluss der Bewegung | Blick ins Ziel
Sehnenschatten
Visieren und ins Ziel kommen
Auslassen
Körperliches und mentales Nachhalten |  |
| 7. Schussanalyse | Entspannung
Atmung
Neu - Konzentration |  |