

Analyse Schiesstechnik

Name:

Vorname:

		(+ / -)	Kommentar
Stand, Stellung, Haltung			
1	Stand, Gewichtsverteilung, Parallelität, "T"	○ ○ ○ ○ ○	
	Hüfte, Oberkörper, Kopf	○ ○ ○ ○ ○	
Bogenhand, Bogenarm und Schulter			
2	Bogenhand: Position und Lockerheit	○ ○ ○ ○ ○	
	Ellbogen / Schulter	○ ○ ○ ○ ○	
Zughand und Zugarm			
3	Positionierung Zugfinger und Kraftverteilung	○ ○ ○ ○ ○	
	Hand / Arm / Schulter	○ ○ ○ ○ ○	
Konzentration			
4	Atmung / Konzentration	○ ○ ○ ○ ○	
	Zugbewegung (gerade;horizontal / vertikal)	○ ○ ○ ○ ○	
Kontaktpunkte im Gesicht			
5	Positionierung der Zughand (Kinn, Gesicht)	○ ○ ○ ○ ○	
	Kräftelinien / Schulterposition	○ ○ ○ ○ ○	
Abschluss der Bewegung			
6	Visieren / Spannungsverlauf	○ ○ ○ ○ ○	
	Nachhalten physisch / psychisch/ mental	○ ○ ○ ○ ○	
Schussanalyse			
7	Bewegung des Bogens	○ ○ ○ ○ ○	
	Bewegungen des Schützen	○ ○ ○ ○ ○	
Gesamtanalyse			Hauptkorrekturen max. 3
	Bewegungsablauf	○ ○ ○ ○ ○	1 2
	Rhythmus	○ ○ ○ ○ ○	3