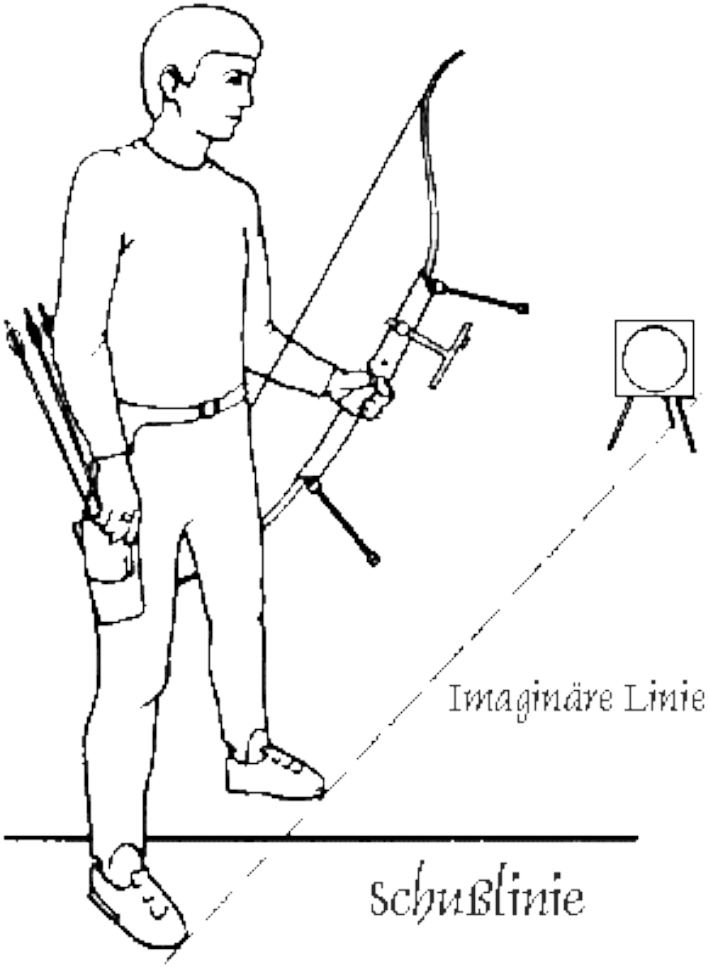
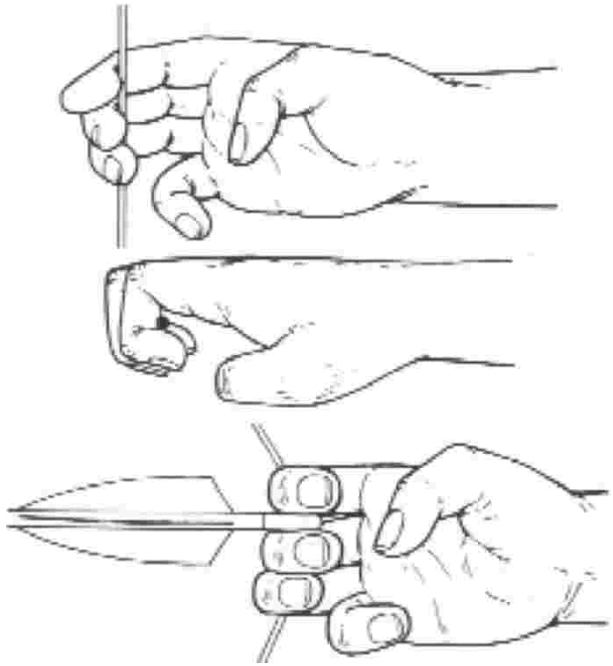
Bewegungsablauf beim intuitiven Bogenschießen

1. Stand

Der Stand ist seitlich und leicht nach vorne gekippt, die Beine stehen schulterbreit auseinander, um einen sicheren Stand zu gewährleisten.

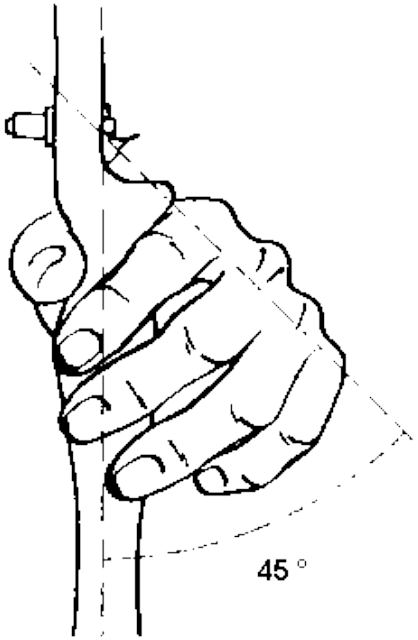


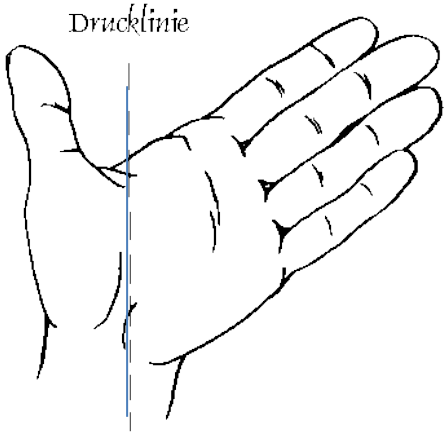
2. Zughand



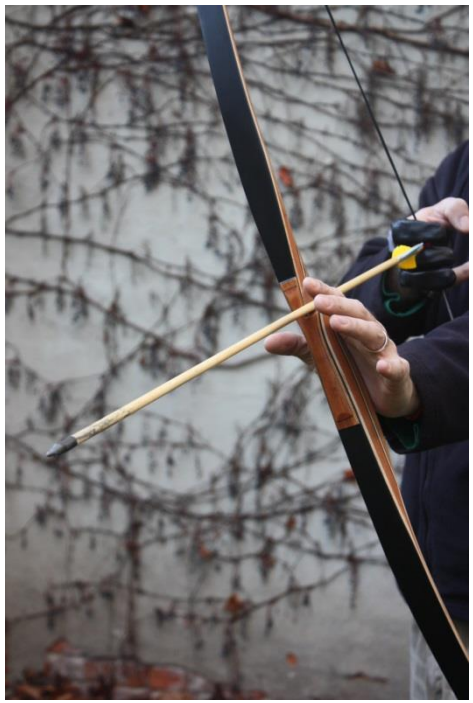
Die Finger der sehnenführenden Hand greifen im ersten Fingergelenk um die Sehne (Zeigefinger über, Mittel-, und Ringfinger unter den Pfeil. Daumen und kleiner Finger werden eingeknickt. Handrücken und Arm bilden eine gerade Linie. So wird die Zugkraft in Pfeilhöhe ohne Störung gerade nach hinten entlang der Pfeilachse aufgebaut.

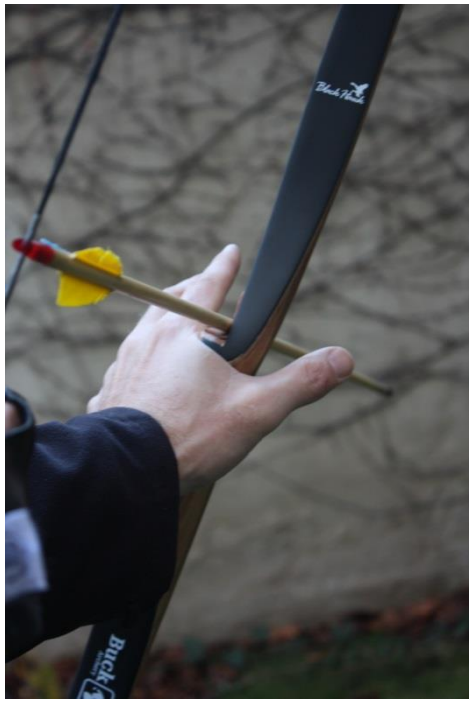
3. Bogenhand





Die Bogenhand wird mit Daumen und Zeigefinger locker umfasst. Die Hand steht etwa in einem Winkel von 45° vom Bogen ab. Eine fest umschlossene Bogenhand kann zu einer Ablenkung der Pfeilflugbahn führen.

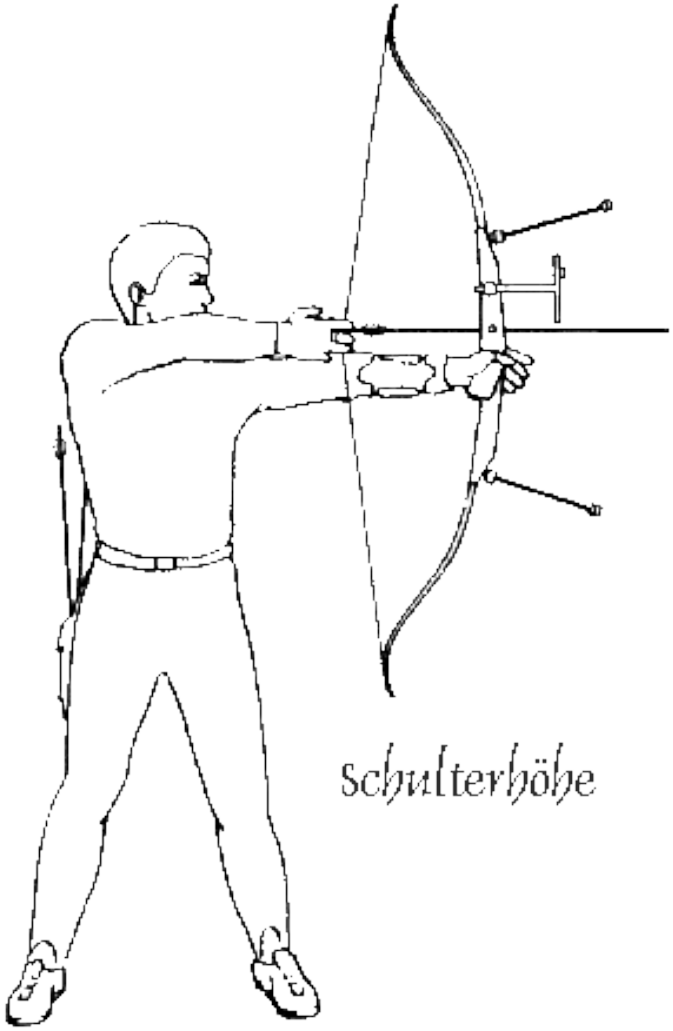


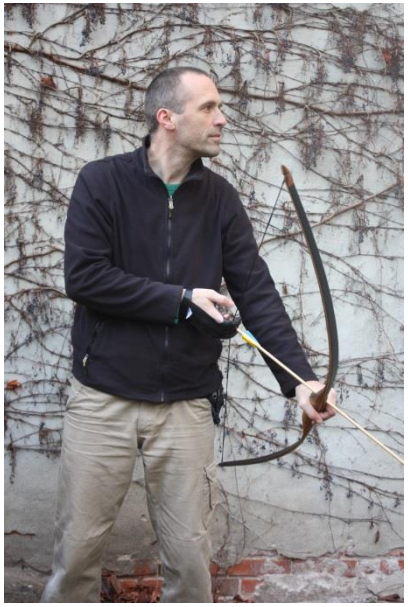


4. Anker

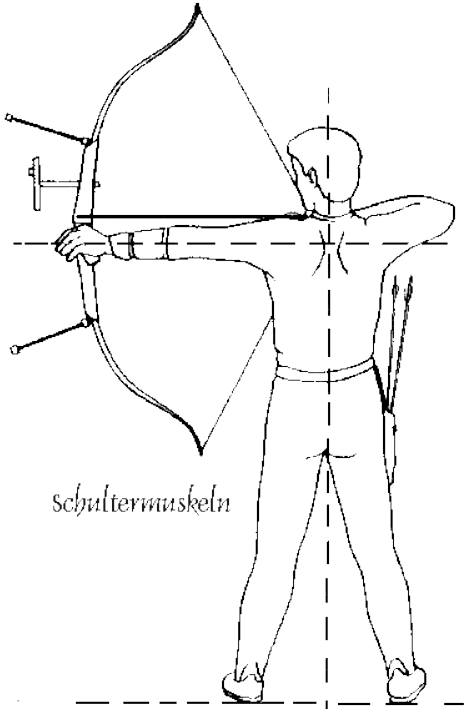
Beim seitlichen Anker berührt der Zeigefinger den Mundwinkel und der eingeknickte Daumen liegt am Unterkiefer an. So wird ein konstanter und wiederholbarer Auszug gewährleistet.

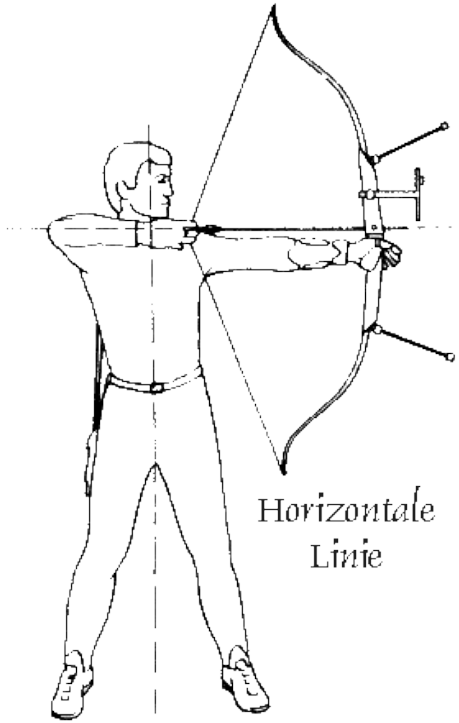
5. Auszug



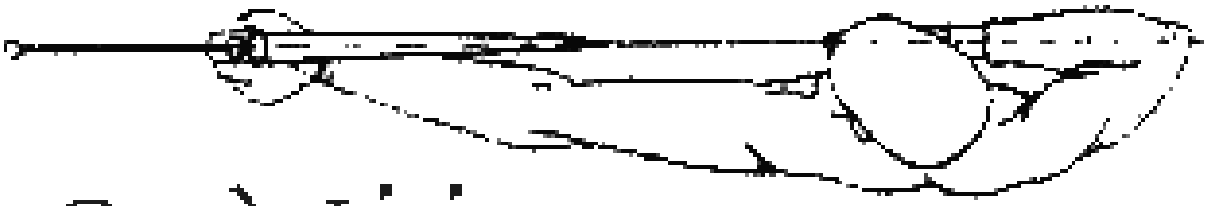


Der Bogen wird auf Vorspannung gebracht, also leicht ausgezogen, um die Technikaspekte vor dem eigentlichen Schuss zu erledigen (Druckpunktgefühl in der Hand präzisieren, Bogen senkrecht, Bogenarm eindrehen, Bogenschulter tief halten, Oberkörper gerade hinter den Pfeil stellen, Zugarm positionieren, Blickkontakt zum Ziel).





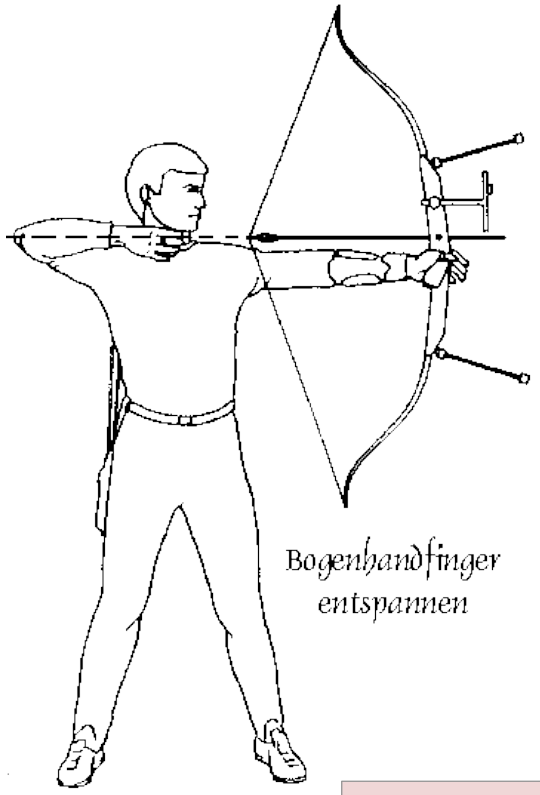
Beim Spannen des Bogens auf Vollauszug wird die Kraft durch die Rückenspannung aufgebaut und gehalten, dabei werden die Schulterblätter zusammen geführt. Dies hat den Vorteil, dass der Zugarm entlastet und die volle Auszugslänge erreicht wird. Der Bogenschütze atmet während des Zugvorgangs ein, es entsteht ein Gefühl von Entspannung und Stärke. Während des Aufbaus der Rückenspannung wird langsam und gleichmäßig ausgeatmet. Dabei werden die Lungen bis zum natürlichen Gleichgewicht ausgeatmet. Die Atmung muss nun in dieser Stellung gehalten werden bis das Lösen abgeschlossen ist.



Gerade Linie

Um ein möglichst effektives Kräftedreieck (Bogenarm -Schulterblätter–Zugarm) zu erreichen, werden die Schulterblätter parallel zur Schussrichtung ausgerichtet. Der Zugarm wird in der Höhe positioniert. Er liegt in der Verlängerung der Pfeilachse. Vermeiden, dass sich die Schulter des Bogenarms hochzieht.

6. Lösen und Nachhalten



Beim Lösen des Pfeils werden die Finger nicht (!) aktiv geöffnet, sondern lediglich völlig entspannt. Die Sehne drückt die Finger der Zughand aus dem Weg und der Schütze lässt dies zu. Durch den Zug, der von der gespannten Muskulatur der Schulterblätter verursacht wird, wird die Zughand nach hinten auf die Schulter gezogen. Die Position nach dem Lösen wird gehalten („Nachhalten"). Die richtige Rückenspannung muss für weitere zwei bis drei Sekunden aufrecht erhalten werden. Dadurch wird vermieden, dass der Pfeil evtl. verrissen wird und der Schütze kann dem Pfeil bewusst hinterher schauen und sich ggfls. korrigieren.