

10 SCHRITTE FÜR EINE GUTE SCHIESSFORM

Schritt 1	NOCKEN:	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Position des Bogens</u>: auf Oberschenkel abgestützt um Bewegungen zu minimieren! ○ <u>Die Augen auf das Ziel gerichtet</u>: Übe das Nocken auf „Gefühl“ ohne den Nockpunkt ansehen zu müssen!
Schritt 2	STAND:	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Fussposition</u>: aggressiver Stand, leicht nach vorne gelehnt! ○ <u>Hüftposition</u>: in einer Linie mit dem Ziel, die Hüften nicht in Richtung des Ziels drehen! ○ <u>Schulterposition</u>: nicht in Richtung des Zieles gedreht! ○ <u>Kopfposition</u>: weit aufgerichtet und nicht vorgebeugt!
Schritt 3	HAND POSITION:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bogenhand: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Druckpunkt</u>: lokalisieren und konstant anwenden! • <u>Center Linie</u>: lokalisier die Center Linie auf dem Bogengriff! • <u>Entspanne die Bogenhand</u> • <u>Verwende eine Bogenschlinge</u> ○ Release Hand (mechanisches Release): <ul style="list-style-type: none"> • Hauptvorteil des mechanischen Release sollte die <u>Verhinderung der „Erwartung des Schusses“</u> sein. • <u>Abzugsdruck verstärken</u>: den Abzug nicht „abdrücken“! • <u>Entspannte Handmuskulatur</u> im Vorderarmbereich!
Schritt 4	ENTSCHLUSS:	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Wähle den Zielpunkt</u>: nicht das gesamte Ziel anschauen! ○ <u>Bestimme die Entfernung</u>: zweifle nicht an deiner Schätzung! ○ <u>Visualisiere das Zielbild</u>
Schritt 5	ATMUNG:	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Beruhigungs Atemzug</u>: bevor der Bogen gespannt wird tief einatmen und wieder ganz ausatmen! ○ <u>Durchführungs Atemzug</u>: beim Anheben des Bogens tief einatmen und den Bogen spannen. Während des Ankerns Ausatmen und beim Zielen so tief einatmen, dass man den notwendigen Atemdruck zum Zielen aufbaut. Danach den Atem anhalten und den Schuss durchführen!
Schritt 6	SPANNEN:	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Rückenmuskulatur</u>: die großen Muskeln des Rückens einsetzen! ○ <u>Schulter</u>: nach unten gedrückt und 100% Richtung Ziel drückend! ○ <u>Bogenhand /Ellbogen</u>: arretiert und nach aussen rotiert! ○ <u>Ausrichtung</u>: eine gerade Linie durch den Ellbogen, Vorderarm, Release-Hand, Release und Pfeilspitze! ○ <u>Entspannte Muskeln</u>: nutze jeden Muskel 100% oder gar nicht!
Schritt 7	ANKERN:	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Ankern zum Auszug</u>: ziehe die Sehne in die Position in der Du die meiste Kraft hast und lege die Ankerpunkte fest! ○ <u>Referenzpunkte</u>: Bestimme die Referenzpunkte, die ein identisches Ankern vom Schuss zu Schuss ermöglichen (z.B. Release Hand hinter dem Kieferknochen, Sehne auf der Nasenspitze, etc.)

Schritt 8	ZIELEN:	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Mentaler Vorgang</u>: verinnerliche die folgende Sequenz: <p style="text-align: center;">ZIELEN - DRÜCKEN des Bogens – ZIEHEN der Sehne („Unbewusstes“ Lösen durch Erhöhung des Druckes auf den Abzug mit steigender Rückenspannung)!!!</p> <u>Zentrieren des Zielpunktes</u>: wenn der Zielstachel vom Zielpunkt abwandert, muss er immer wieder auf den gewählten Punkt zurückgeführt werden (bei den meisten Schützen in Form konzentrischer Kreisbewegungen)!
Schritt 9	LÖSEN:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Der exakte Moment wenn der Schuss bricht sollte für den Schützen überraschend kommen!
Schritt 10	NACHHALTEN:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ziele mit dem Visier auch nach dem Lösen des Schusses weiter, bis der Pfeil im Ziel auftrifft! ○ <u>“Schau dem Pfeil nicht nach”</u>: „Merke, versuchst Du nach dem Pfeil zu schauen wirst Du einen schlechten Treffer sehen“!!! ○ Beende die Schussabfolge immer mit derselben Referenz! Am einfachsten ist es, nach dem Schuss mit der Release Hand immer die Schulter zu berühren.