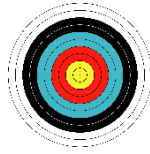


Die äusseren und inneren Schritte im Bogenschiessen.

Ziel mit den Augen erfassen.
Fokussierung auf das Ziel beginnen.

-
Weicher und steter Blick auf das Ziel.



Der Stand. Paralleler Stand oder Offener Stand?
Schulterbreit. Auf beiden Füßen gleiches Körpergewicht.

-
**Wie fühlt sich der Stand an? Gibt er Halt.
Gibt er Sicherheit (auch dann, wenn ich mich mit dem
Oberkörper etwas nach vorne neige).**

Erste Wahrnehmungen. Bogenhand in der Griffmulde des Bogens. Zughand mit leichtem Druck an der Sehne. Zeigfinger über dem Pfeil und Mittelfinger sowie Ringfinger unter dem Pfeil (Mediterrane Fingergriff Haltung). Die Sehne liegt in der ersten Fingerlinie der Hand.

-
**Gefühl der Hand im Griff entsteht. Der Kontakt der Zughand
an der Sehne ist spürbar.**



Hochhalten des Bogens. Ausrichtung des Bogenarmes Richtung Zielscheibe. Bogen und Pfeil sind auch in Richtung Scheibe ausgerichtet. Der Ellbogen des Zugarmes richtet sich nach oben hin aus in etwa auf die Auszugslinie (somit ist beim Auszug gewährleistet, dass der Ellbogen beim Auszug in die Auszugslinie – Pfeilausrichtung - Ellbogen kommt). Entweder wird bewusst gezielt, über den Winkel des Pfeiles (jedenfalls solange, bis eine Verinnerlichung und ein abrufen können mehr und mehr zum tragen kommt). Oder das Schiessen erfolgt nicht bewusst zielend (ev. Fred Asbell Technik).

-
**Wahrnehmen der ganzen Haltung. Fokussierung,
Die Schulter des Bogenarmes nicht hochziehen.**



Auszug. Zughand bewegt sich zum Gesicht. Mittelfinger kommt in der Höhe des Mundwinkels (ideale Höhe, damit der Pfeil nicht zu nahe am Auge ist, jedoch auch nicht zu weit weg, da das Auge dann mehr umzurechnen hat). Ellbogen wird nach hinten genommen (Rückenspannung wird dadurch spürbar). Bogenarm hält dem Druck nach vorne stand.

-
**Die Auszugslänge wird spürbar. Ein sicheres Gefühl entsteht durch den Druck der drei Finger
am Mundwinkel. Die Rückenspannung gibt eine solide Stabilität. Sicherheit entsteht durch
guten Stand (Halt), Verankerung und Stabilisierung.**

Die Spannung wird aufrecht erhalten (Zeit ist individuell). Die Finger geben die Sehne frei. Die Hand bleibt in Gesichtsnähe. Wird somit nicht nach aussen weggedreht. Der Bogen wird noch etwas oben gelassen, bis der Pfeil auftrifft. Man bleibt in einer Nachhalte Position.

-
**Die Spannungslänge wird wahrnehmbar. Der Impuls zur Fingerlösung wird erfasst. Das lösen der Spannung
wird vom Körper wahrgenommen. Auch mit der Atmung erfolgt ein loslassen. Kurzes verweilen, wenn alles
seinen Lauf nahm. Nachspüren.
Wie war es? Fühlte sich alles gut an?**

Werden die Schritte in der Technik richtig und mit Wahrnehmen ausgeführt und dies noch oft wiederholend, entsteht ein verinnerlichtes des Ganzen Ablaufs. Somit kann auf das Verinnerlichte im Unterbewussten zurück gegriffen werden.