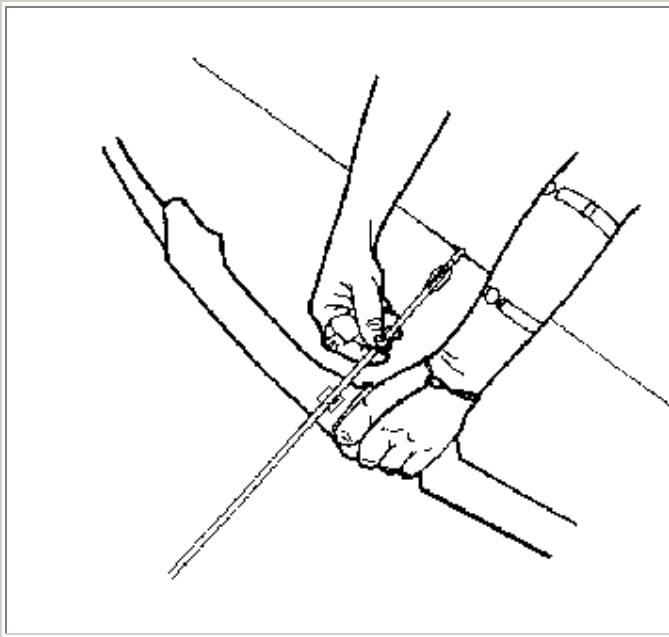


2. Einnocken des Pfeils:



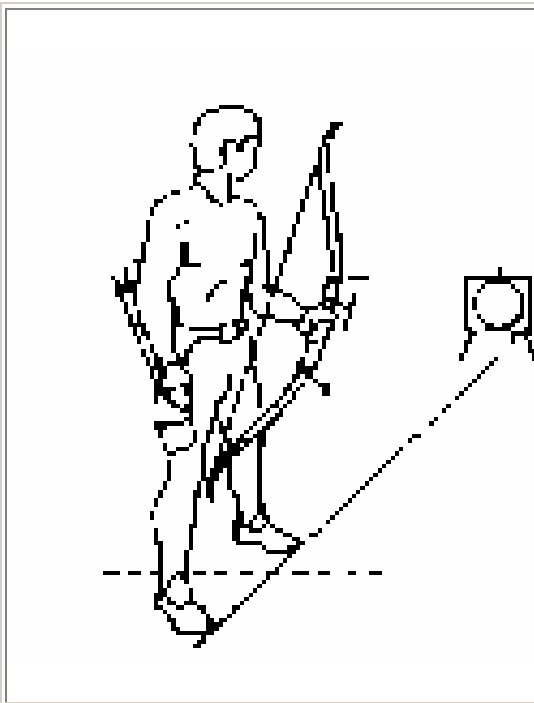
Nock die Nocke des Pfeils bündig unter dem Nockpunkt der Sehne ein.

Sei sicher, dass die Index Feder am Pfeil zum Schützen gekehrt ist und dass die Nocke fest auf der Sehne platziert ist. (Nach einem „Klick“ Geräusch)

Der Pfeilschaft wird auf der Pfeilrast platziert.

3. Der Blick zur Scheibe:

Der Blick zur Scheibe meint das Fokussieren des Zielbildes bereits vor dem eigentlichen Bewegungsvollzug.



Neben der Fokussierung im Sinne der engl. external Aufmerksamkeitslenkung findet der Blick zur Scheibe seine Begründung in der Steuerfunktion des Kopfes. Kopfbewegungen führen generell zu Teil- bzw. Ganzkörperbewegungen und somit Instabilitäten. Eine konstante Kopfhaltung ist demnach Voraussetzung für einen konstanten Ankerpunkt, einen konstante Endzug und ein konsistenten Gesamt Ablauf.

Das gleichzeitig Auf- und Ausrichtung des Oberkörpers durch das Fokussieren. Damit hat der Blick zur Scheibe- neben der physiologischen Wirkung- auch eine psychologische Komponente.

Anmerkung BT;
Grundsätzlich sollte der Schütze das Zielbild ab jetzt nicht mehr aus dem Auge verlieren und (in der Phase des Zielens) versuchen, eine Übereinstimmung - im Sinne einer Überlagerung- zwischen Zielbild und Visierkorn (oder Visiertunnel) herzustellen.