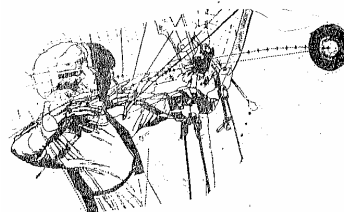


# Vollauszug



<b>Thema</b>	<b>Techniktraining</b>
<b>Schwerpunkt</b>	<b>Vollauszug</b>
<b>Zielgruppe</b>	<b>Anfänger Level 1</b>
<b>Voraussetzung</b>	<b>Etappe 1-2 (Stand-Griff-Fingerposition/Sehne Hand-Vorspannungs-Bogen Heben- Schulter Positionierung)</b>
<b>Ziele</b>	<b>Ein fließender und müheloser Vollauszug des Bogens.</b>
<b>Inhalte</b>	<b>Wissensvermittlung: Muskulatur Hand, Arme, Beine, Rumpf Stationsbetrieb zur Vermittlung diverser Techniken</b>
<b>Vorbereitung</b>	<b>Deuserband –Spiegel- Markierung an der Scheibe</b>
<b>Ort, Zeit Trainer/Begleiter Teilnehmer</b>	..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>Feedback</b>	..... ..... ..... .....
<b>Notizen</b>	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>Verbesserungen</b>	..... ..... ..... ..... .....

**Ausführphase Vollauszug**  
**Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

---

**Schießtechnik- Phasen des Schießablaufs**

**Nur wer seine Elemente und Prozesse kennt, kann sie beschreiben und darstellen.  
Nur wer seine Elemente und Prozesse kontrolliert und aufzeichnet, kann sie verbessern**

**Ausführungsphase; ÖBSV;**

Eine Technikbeschreibung kann nur ganzheitlich, d.h. unter Einbeziehung verschiedenster Modelle erfolgen. Auf dieser Grundlage wird in Anlehnung an die Bundestrainer eine Bewegungsanalyse auf funktionaler Basis sowohl nationaler als auch internationaler Erfahrungen erstellt. Obwohl der Schussablauf und seine Phasen im Allgemeinen ausführlich beschrieben ist, meinen wir als Bundestrainer, den Schussablauf in 3 Phasen ein zu teilen. Grund und Ziel ist, dass am Ende für den Schützen ein Schussablauf erstellt ist (in den Level 2 Phase), wobei für jede Phase nicht mehr als 5 und nicht weniger als 3 Stichworte zu suchen sind.

Unter Ausführungsphase verstehen wir das Erreichen des Vollauszuges und das Ankern als zweiten und wichtigste Anhaltspunkt der Zughand übergehend in den zeitlichen Abschnitt zwischen dem Ankern und dem Lösen als Folge der koordinierten Druck – Zug Bewegungen mit oder ohne Gebrauch des Klickers

Die Ausführungsphase wird eingeleitet durch:

- Der Vollauszug
- Das Ankern
- Das Zielen

**Ausführphase Vollauszug**  
**Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

**DER VOLLAUSZUG**

**ANFANG**

**Die Vorarbeit:**

Unter Vorarbeit versteht man das Erreichen des Vollauszuges und das Ankern als zweiten und wichtigsten Anhaltepunkt der Zughand.

Eine exakte Vorarbeit ist Voraussetzung für gleich bleibende Kraftverläufe in der Klickerphase und bedarf deshalb einer ausführlichsten Schulung im Trainingsprozess.

**Der Vollauszug :**

Der Vollauszug ist definiert als die Rückführen der Zughand aus der Vorspannung an den Ankerpunkt sowie ein Annähren der Zugarmellbogenspitze an die Kraftlinie.

Dabei werden folgende Bedingungen an den Auszug gestellt:

- Rückführung nahe der Kraftlinien, d.h. die Zughand wird eng am Körper geführt
- Die Sehne wird an das Kinn geführt (und nicht umgekehrt, stabile Kopfhaltung durch Blick zur Scheibe)
- Aktivierung der Feinmotorik durch kontinuierliche Spannungserhöhung
- Abschluss der Bewegungsphase an einen stabilen, exakt wieder erreichbaren Ankerpunkt (in Abstimmung mit einer optimalen Klickervorarbeit)
- Der Druck der Sehne am Kinn (und an der Nase) kann im Endzug und bei der Druckbewegung sehr gut kontrolliert werden.

Bezüglich der Oberkörperausrichtung muss der Schützen (eingeleitet durch die Vorspannung) im Vollauszug spezifische Körperpunkte zueinander positionieren, um eine ökonomische Arbeitsweise der Muskulatur zu erreichen. Man spricht vom „**Single plane (SP) Konzept**“. Das SP-Konzept basiert auf der Ausrichtung spezifischer Körperpunkte auf einer Ebene. Diese spezifische Punkte sind der Ankerpunkt, der Ellbogengelenkdrehpunkt, der Pivotpunkt (Übergang Handfläche Griffschale), sowie die Gelenkmomentpunkte im vorderen und hinteren Schulterblatt. Um den Endzug (und damit der Schuss) aus der Linie heraus zu vollziehen, propagiert *McKinney* (1997) den Vollauszug aus einer hohen Ellenbogenposition zu beginnen und diesen nahe an den Kraftlinien zu halten. Nachteilig könnte hier allerdings sein, dass dadurch u.U. der Handrücken nach außen oben rotiert.

**Spezielle Trainingsmethoden zur Schulung der Vorspannung.**

<b>Technikelemente</b>	<b>Methodische Hilfsmittel</b>	<b>Methodische Reihung</b>	<b>Anmerkung</b>
Verschiedene Vorspannungen(z.B. durch unterschiedliche Vorauszuglängen)	- Deuserband - Unterschiedliche Wurfarme	-Wechsel und Variation	Kraftanstrengung beobachten
Bogen anheben	- Geländefixpunkte - Markierung an der Scheibe	-Exakte Wiederholung immer auf Markierungshöhe Anheben -Kombination mit Blind-schießen	-Beobachtung durch Trainer -eigne Beobachtung während der Vorspannung
Schulterpositionierung	Leichter Bogen	-Steigendes Zuggewicht	-Unterschiedliche Zielpunkte der Positionierung
Hüfteneigung	- Feldschießen	-positive und Negative Winkelvergrößerung	
Anhaltspunkt der Zughand	-Ankertab	-Exakte Wiederholung -Kombination mit Blind-schießen	Gelenkwinkelstellungen bei Abschluss erfühlen
Vorzielen	-Verschiedene Scopes -Laserpunkt	-Leere Scheibe -Zielpunkt	
		-Auflage -Steigende Entfernung	•

## **Ausführphase Vollauszug Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

---

### **BASIS-VOLLAUSZUG**

#### **Beispiel einer Trainingseinheit:**

Aufwärmprogramm (Siehe Beilage- Aufwärmprogramm Kader ÖBSV 2001)-  
Aufwärmen Visualisierung - Schiess Aufwärmen am Wenigstens

**12 Pfeile.**

#### **„BASIS“ VOLLAUSZUG**

**Ziel:** Untersuchen, ob der Vollauszug des Schützen es zulässt, das er in der gerade Schießlinie steht, während er mit der Sehne die Auszuglänge zu erlangern versucht (Klicker).

**Mit anderen Worte:** Wie man die Sehne, die Schulter / -blätter bewegt, Drehungen der Schulter vermeidet, Taille / Hüfte oder Genick beobachtet.

**Besonderes Augenmerk auf:** Während dem Schießen dieser Session, reduziere die Druckbewegung. Diese Bewegung sollte hauptsächlich von den großen Muskeln und dem „Rippenkäfig“ kommen, nicht vom Sehnevorderarm, Puls oder der Hand.

1. Simuliere die Bewegung der Sehnenschulter an einer Wand wie in der Abbildung „Vor dem Zug in der Schießplansimulation an der Wand“ und „Nach dem Auszug in der Schießplansimulation an der Wand“. Bewege den Körper nur in der Schießlinie. Sicher ist es, wenn sich das Sehnenblatt weg von der Wirbelsäule bewegt **20 Wiederholungen**

2. Vor dem Spiegel: Simuliere die Druckbewegung mit einem Deuserband fixiert am Sehnenellbogen gehalten mit der Bogenhand. Achtet auf ein konstantes Verlängern zwischen den Deuserband und Bogenschulter. (Siehe Abbildung „Vorwärts Druck mit Deuserband“) und Abbildung „Nach dem Druck mit dem Deuserband“ **14 Wiederholungen**

3. Während des Schießens: Ein Assistent berührt mit einem Pfeil flach und gerade über dem oberen Teil der Schulter. Beim VOLLAUSZUG (nicht während des Ziehens): der Assistent zielt gerade entlang des Pfeilschaftes während sie drücken, um zum Klicker zu kommen. Der Pfeil sollte dieselbe Orientierung (welche auch) behalten. (Siehe Abbildung Assistent kontrolliert die Druckachse“)

**12 Pfeile**

*Um Stufe #3 komplett zu machen, kann man auch den „Laser am Kopf Apparat“ gebrauchen. Wenn sie das gebrauchen, achte dann auf die Totalanzahl der geschossenen Pfeile, reduziere dann jede Übung sodass am Ende 122 Pfeile geschossen sind.*

4. Beim Vollauszug: Achtet auf den Bogenarm während sie drücken um zum Klicker zu kommen. Keine Drehungen sollten an der Höhe der Bogenschulter festgestellt werden können, und die Entfernung zwischen Pfeil und Bogenarm/Schulter sollte konstant sein.

*Kein Drehungen von Hüfte, Taille, Bogenschulter und Genick sollte stattfinden.*

**12 Pfeile**

5. Wiederhole #4 mit den geschlossenen Augen.

**12 Pfeile**

6. Das gleiche, aber mit den Augen verwischt

**12 Pfeile**

7. Das gleiche, aber schieße auf leere Dämpfer

**12 Pfeile**

8. Mache weiter auf den ausgeschnittenen Auflagen

**6 Pfeile**  
pro ausgeschnittene  
Auflage

= **36 Pfeile**

**Volumen: 122 Pfeile** für die ganze Session

## **Ausführphase Vollauszug**

### **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

---

#### **Beispiel einer Trainingseinheit:**

##### **Simulation:**

**1.1.** Verschränke die Hände mit den Handballen nach oben und die Arme vorne gegen die Oberschenkel. Die Arme sind leicht gebeugt auf Höhe des Ellbogens. Bringe die Schulter nach UNTEN unter Gebrauch des Pectorals und fühle, dass sich der Trapezius streckt. Bringe die Hände nach vorne hoch wie man kann, aber so, dass die Schultern UNTEN bleiben.

So sollte am Ende ihre Arme (der Arm nicht der Vorderarm) einen Winkel bis zu 45° -50° oberhalb des vertikalen Oberkörpers haben soll. Das bedeutet, dass sie ihre Arme bis zu 45°-50° hochheben kann OHNE die Schultern hoch zu heben. **5 Wiederholungen**

Jetzt geben sie die Hände auseinander, und bewegen sie langsam nach unten, OHNE die Kurve ihrer Arme zu ändern. Fühle, wie deine offene Arme sich wie ein Ventilator öffnen. Fühle, dass die Öffnung von der Schulter kommt, welche sich nach unten bewegen und trennen, und fühle auch das Öffnen der Rippen, so wie eine Thorax Expansion.

**1.2.** Simuliere das Anheben des Bogens, während die Schultern so niedrig wie möglich bleiben. Wenn angehoben, achte auf den Sehnenarm (nur der Arm nicht der Vorderarm) der einen Winkel von etwa 45° von deinem Körper aus macht. An dieser Stufe, ist der Vorderarm ungefähr auf Augenhöhe, so wie auch die beiden Hände und der eingebildete Pfeil.

Mache weiter beim Simulieren des Vollauszuges, wobei man achtet, dass man so wenig als möglich den Stand der Arme ändert, um zu vermeiden, dass sie diese für den Vollauszug gebrauchen. FÜHLE den ANFANG der Eröffnungs Motion aus den SCHULTERN, welche sich nach unten und voneinander bewegen. Fühle gleichzeitig wie deine „Brust“ sich beim ANFANG des Vollauszuges öffnet. **5 Wiederholungen**

**1.3.** Wiederhole 1.2 aber jetzt mit Deuserband, wobei der Ziehellbogen um das Deuserband und in der Bogenhand ist. **5 Wiederholungen**

Während dieser Session achte auch auf die vorgesehene Arbeit und auf die folgenden Punkte und Gefühle:

- *Gerade Körperhaltung:* (gerader Rücken-Körper-Fußbelastung gleichmäßig)
- *Rumpf auf Becken:* (gerade im unteren Bereich des Rückens)
- *Niedriger Zentrumschwerpunkt;* (schwerer & kraftvoller Bauch, niedrige Schultern & Blätter, flache Brust, strecke die Gefühle in den Trapezius)
- *Gerader Rücken:* (Genick - kein Hohlrücken)
- *Ganzer Körper in den „Schießplan“:* (Schulter über Becken & Füße)
- *Kopf Orientierung:* (Kinn & Nase zeigen zur Scheibe)
- *Hand in den Griff*

#### **Von jetzt ab werden die Übungen geschossen!**

**2.** Beginne den Vollauszug und ANFANG des Ausziehens mit geschlossenen Augen. Öffne die Augen bei der Mitte oder erst beim Vollenden des Vollauszuges. **10 Pfeile**

**3.** Beginne mit dem ANHEBEN und dem ANFANG DES VOLLAUSZUGES und verfolge diesen Vorgang im Spiegel. Achte auf den Standort von Dämpfer/Scheibe während sie in der Mitte oder sogar beim Ende des Vollauszuges sind. **10 Pfeile**

**4.** Beginne mit dem ANHEBEN und dem ANFANG DES VOLLAUSZUGES mit nach oben gerichteten Augen oder mit schiefem Schauen. Achte auf den Standort von Dämpfer/Scheibe während sie in der Mitte oder sogar beim Ende des Vollauszuges sind. **10 Pfeile**

**5.** Beginne mit dem ANHEBEN und dem ANFANG DES VOLLAUSZUGES während sie auf einen leeren Dämpfer/Scheibe schauen. Konzentriere dich nicht auf eine bestimmte Stelle, aber sei, als ob dich ein Zuschauer bei den Bewegungen zuschaut. **10 Pfeile**

**6.** Beginne mit dem ANHEBEN und dem ANFANG DES VOLLAUSZUGES während sie auf die Auflage schießen. **3 Pfeile**

**7.** Fang an wieder bei Stufe #2.

## **Ausführphase Vollauszug**

### **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

---

**Volumen: 86 Pfeile** während der ganze Übungen + 8 Pfeil Aufwärmen = **94 Pfeile** für diese Übungen

Wichtig: **Nie den Kopf während des Ausziehens des Bogens bewegen!**

**Anmerkung BT:** Bei allen Übungen mit einem Spiegel, sollte der Spiegel so platziert sein, dass der Schütze den Kopf nicht zu drehen braucht um sich selber zu sehen. Deshalb sollte sich der Spiegel etwa auf Gesichtshöhe befinden. Beim Ablauf des Zielens sollte zwischen der Pfeilachse und dem Spiegel ein Raum von etwa 10° sein. Ideal zur Befestigung des Spiegels ist ein Stativ, sonst braucht man einen Assistent.

#### **DER KOMPLETTE VOLLAUSZUG MIT NACHZIEHEN UND NACHZIELEN**

##### **Beispiel einer Trainingseinheit:**

\* **Recurve Schütze:** Doppel Klickermethode

Vorbereitung: Fixiere einen zweiten Klicker unter dem normalen Klicker. Wenn es ein Beiter ist, entferne das Plastikteil an der unteren Seite des Klickers. (es ist zu groß) und fixiere darauf ein Stück Tape. Der zugefügte Klicker sollte 1mm weiter (näher in Richtung Scheibe) platziert werden. (Siehe Abbildung Doppelklicker)

1. Schieße wenigstens **12 Pfeile** mit den zwei Klickern. Das Streben dabei ist, dass sie ihre physische und mentale Aktivitäten kontiniert werden zwischen den Aktivitäten zwischen den zwei Klickern wie sie eigentlich wäre. Fange an auf kurze Entfernungen auf einen leeren Dämpfer zu schießen an (zum empfohlen). Wenn sie sich wohl fühlen, befestige eine Auflage und gehe langsam auf weitere Entfernungen.
2. Schieße jeden zweiten Pfeil mit den 2 Klickern. Während des Schießens mit nur einem Klicker schieße, als ob auch der zweite Klicker benutzt werden soll. Mit anderen Worten, egal ob man nur einen Klicker verwendet, sollten alle physischen und mentalen Aktivitäten während der 2mm nach dem Klickergeräusch gebrauchen. **12 Pfeile**. Schießen auf einen leeren Dämpfer ist immer noch empfehlenswert.
3. Schieße mit geschlossenen Augen **9 Pfeile** mit einen Klicker, aber wie oben (Siehe #2- Pfeile mit 1 einzeltem Klicker)
4. Schieße **9 Pfeile** mit nur einem Klicker, aber wie oben (Siehe #2-Pfeile mit 1 einzeltem Klicker) auf einen leeren Dämpfer, wenn es möglich ist auf eine offizielle Entfernung (18 m Indoor / 70 m Outdoor).
5. Schieße mit dem einzeltem Klicker, aber wie oben (#2) auf ein ausgeschnittenen Auflage **6 Pfeile**
6. Schieße mit dem einzeltem Klicker, aber wie oben (#2) und unterschiedlich wie folgendes: **1 Pfeil** auf einen leeren Dämpfer, **1 Pfeil** auf eine ausgeschnittenen Auflage- **1 Pfeil** auf eine reguläre Auflage – insgesamt **6 Pfeile**
7. Schieße **6 Pfeile** mit dem einzeltem Klicker, aber wie oben (#2) auf einen reguläre Auflage.
8. Übertrage die Übungen für Compound Schützen - siehe unten. Teile die Anzahl der Pfeile durch 2 für jede Übung.

##### **Volumen:**

13 Pfeile zum Aufwärmen + 60 Pfeile über die Übung – Doppel Klicker + 60 Pfeile für die Compound Übungen 60 Pfeile = ungefähr **133 Pfeile** für diese Übungen

\* **Compound Schütze** (der Recurve Schütze sollte die Übungen mit der ½ der Pfeile schießen)



## **Ausführphase Vollauszug**

### **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

---

#### **Prozess:**

- Der Schütze sollte die „Ankunft“ des Visiers in der Mitte der Auflage und das „Landen“ der Sehne auf ihrem Gesicht gut synchronisieren – das ist WICHTIG. Eine schlechte Synchronisation wird den Test beeinflussen. Wenn der Schütze mit seiner „Gesichtsmarkierung“ gerade über das Gold und danach sich nach unten zum Gold neigt, so ist es zu sehen, dass auch der Laserpunkt nach unten geht.
- Ein Assistent schaltet den Laser ein, wenn der Schütze den Bogen hochhebt. Lasse die Laser nicht immer an, die Batterie wird dann zu schnell leer.
- Beobachte und notiere:

#### **A**

- Wie groß ist der Weg des abneigenden Winkels
- Größe der Zone worin sich der Laserpunkt bewegt, um ein weiteres Training in dieser Beziehung zu bestimmen.

**30 Pfeile**

#### **Gründe für die meisten Bewegung des Laserpunktes** (rechts Schütze)

1. Nach *rechts*: meistens ist die Ursache in einer Drehung des Körpers in der horizontale Linie zu suchen (Bogenschulter bewegt sich Richtung Pfeil).
2. Nach *Oben*: Meistens ist die Ursache durch das Zurücklehnen des Körpers in der Schußlinie weg von Scheibe zu suchen (nach rechter Fuß).
3. Nach *Unten*: Meistens ist die Ursache zu suchen, dass der Schütze beim Vollauszug das Kinn zurückstellt mit der Sehne, wobei ein leichtes Kanteln des Kopfes entsteht und mehr Druck im Genick entsteht (Korrektur: Den Kopf leicht nach vorne neigen und etwas mehr Druck auf Nase/Kinn auf die Sehne).
4. Nach *Links*: Meistens ist es so, dass der Schütze den Kopf mit der Sehne zurück bewegt (Kopf still halten)
5. *Diagonal und gerade nach Oben*: Ist ein Kombination von 1 & 2

#### **Compound Schütze:**

Compound Schützen haben weniger Abweichungen als Recurve Schützen. Es sind aber immerhin leichte Winkelneigungen nicht ungewöhnlich. Für Compound Schützen ist der Laserpunkt behilflich um für die dynamische Stabilität- Laserdot Stabilität/Bewegungen auf der Auflage beim vollen Auszug.

#### **B**

- Probiere vor dir selber jetzt den Laserdot Winkel zu reduzieren (wenn da)  
Beende diese Session mit **3 Ziel Pfeilen** und einem **18 Pfeil Satz**.

**Volumen:** 12 Pfeile Aufwärmen = 18 Pfeile einstellen – 30 Pfeil Feed Back – 12 Pfeile instinktive Reflexion = +/- **74 Pfeile**

## **Ausführphase Vollauszug Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

### **KOMBINATION VOLLAUSZUG BEWEGUNGEN**

#### **Beispiel einer Trainingseinheit**

#### **(BASIS ist die RÜCKENSPANNUNG)**

Aufwärmprogramm (Siehe Beilage- Aufwärmprogramm Kader ÖBSV 2001)-  
Aufwärmen Visualisierung - Aufwärmen durch Schießen am wenigstens

**12 Pfeile.**

**Ziel:** Introdiziertren von Rückenspannung und das Untersuchen/Finden von der Vollauszugs Bewegung

- Ausstrecken der Sehnenschulter nach unten und der Weg der Wirbelsäule (Basis) und
- Konzentrische Bewegung von den posterior Muskeln der Sehnenschulter (Rückenspannung)

1. Simuliere eine Basis Vollauszug Bewegung mit dem Sehnenellbogen gegen die Wand, wie sie es während der letzten Schieß Session gemacht haben. Probiere den Körper allein in der Schießlinie zu bewegen **10 Wiederholungen**

**Spezielle Aufmerksamkeit:** Das Sehnenblatt sollte sich von der Wirbelsäule weg bewegen.

2. Rückenspannung Simulation: Hebe die Spitze der Sehnenfinger an ihre Brustknochen, während die Innenseite der Sehnenhand flach an der rechten Brust rastet. Bewege den Sehnenellbogen nach vorne, während sie ihre Finger kringeln und bringe den externen Teil der Finger gegen den linken Teil der Brust. (Siehe Abbildung „Simulation Vorbereitung Rückenspannungs Gefühl“). **10 Wiederholungen**

Fühle die Bewegung in der Rückenseite der Sehnenschulter während sie zur Ausgangsposition zurückkehren. Diese GEFÜHL ist annähernd das, was man Rückenspannung nennt (Abbildung „Rückenspannung Simulation“).

3. Simuliere die Rückenspannung mit dem Sehnenellbogen gegen die Wand wie beim #1, aber bewege diesmal den Körper in den „antero-posterior plan“ (Zehe zur Hacke) (Abbildungen: Vor Rückenspannung- Simulation gegen Wand- Nach Rückenspannung – Simulation gegen Wand). **10 Wiederholungen**

4. Immer noch mit dem Sehne-Ellbogen gegen die Wand kombiniere die Simulationen vom Basis Vollauszug und Rückenspannungsbewegungen. Der Körper sollte sich bewegen 45° oder etwas mehr) zur eingeblendeten Scheibe und zur Zehe **12 Wiederholungen**

5. Simuliere die kombinierten Vollauszugbewegungen mit dem Deuserband (befestigt am Sehnenellbogen. (Der Sehnenellbogen sollte sich NICHT nach unten bewegen) **6 Wiederholungen**

6. Während des Schießens: einen Assistent berührt mit einem Pfeil flach und gerade über dem oberen Teil ihre Schulter. Beim VOLLAUSZUG (nicht während des Ziehens): der Assistent zielt gerade entlang des Pfeilschaftes während sie drücken, um den Bogen zur Ziehlänge (Klicker) zu bringen. Der Pfeil sollte dieselbe Orientierung (welche auch) behalten. (Siehe Abbildung Assistent kontrolliert die Druckachse“) **6 Pfeile**

*Um Stufe #6 komplett zu machen, kann man auch den „Laser am Kopf Apparat“ gebrauchen. Wenn sie das gebrauchen, achtet dann auf die Gesamtanzahl der geschossenen Pfeile, reduziere dann jede Übung so, dass am Ende 122 Pfeile geschossen sind.*

Beim Vollauszug achte auf den Bogenarm während sie drücken, um ihre Ziehlänge zu verlängern (Klicker). Es sollten keine Drehungen an der Höhe der Bogenschulter festzustellen sein, die Entfernung zwischen Pfeil und Bogenarmschulter sollte konstant sein.

*Kein Drehungen von Hüfte, Taille, Bogenschulter und Genick sollte stattfinden.*

7. Wiederhole #2 mit geschlossenen Augen. **15 Pfeile**

8. Das Gleiche, aber mit den Augen verwischt **12 Pfeile**

9. Das Gleiche, aber beim Schießen auf den leeren Dämpfer schauen **12 Pfeile**

## **Ausführphase Vollauszug**

### **Trainingseinheit für Bogenschützen Anfänger-Level 1**

---

10. Mache weiter auf den ausgeschnittenen Auflagen **6 Pfeile** pro ausgeschnittene Auflage = **36 Pfeile**

**Volumen:** 12 Pfeile Aufwärmen + 87 Pfeile Übungen = **99 Pfeile**

Während der ganzen Zeit dieser Session achte auch auf die vorgesehene Trainingsarbeit wie auf die folgenden Punkte und Gefühle:

- *Gerade Körperhaltung:* (gerader Rücken-Körper-Fußbelastung gleichmäßig)
- *Rumpf auf Becken:* (gerade im unteren Bereich des Rückens)
- *Niedriges Zentrum Schwerpunkt:* (schwerer & kraftvoller Bauch, niedrige Schultern & Blätter, flache Brust, strecke die Gefühle in den Trapezium)
- *Gerader Rücken:* (Genick - kein Hohlrücken)
- *Ganzer Körper im „Schießplan“:* (Schulter über Becken & Füße)
- *Kopforientierung:* (Kinn & Nase zeigen zur Scheibe)
- *Hand in den Griff*
- *Fingerplatzierung*
- *Bogen heben*
- *Auszug des Bogens – Sehnenverlauf*
- *Platzieren der Sehne*
- *Platzieren der Zughand / Release*
- *Ankern*