

# Punkt 1

## KÖRPER BALANCE

(Auflage mit Markierungen)  
(Hin und her bewegen – Atmung tief ein/aus  
+ gerader Stand )  
5 x Blind + 5 x Auge auf

+

## BLICHE ZUR SCHEIBE

(Ausrichten auf die Scheibe-„T“ position) ↑  
(Mit/Ohne Deuserband –mit/ohne Zielpunkt) ↓

+

## SCHULTERPOSITION Deuserband/Bälle)

(Ausrichten auf Auflage – mit  
(Mit/Ohne Deuserband – Mit Bogen-  
Mit/Ohne Markierte Auflage)  
5 x Blind + 5 x Augen auf

## AUSGANGPOSITION AUZIEHEN BOGEN

(mit und ohne Zielpunkt – mit/ohne Bälle)  
5 x Blind + 5 x Augen auf

## Punkt 2

### GRIFF

5 X Blind + 5 x Augen auf  
(Spiegel – Gefühl - Variation)

### FINGERPOSITION

5 X Blind + 5 x Augen auf  
(Spiegel- Verschiedene Tabs – Markierung  
an der Sehne – Unterschiedliche  
Zuglastverteilung)

### VORSPANNUNG

5 X Blind + 5 x Augen auf  
(Deuserband - Bogen hochheben und  
ausziehen 10cm – Spannung Vorderarm –  
obere Schulter- Laserpunkt)

(Punkt 1 mitnehmen – Kontrolliere die Punkte)

## Punkt 3

### AUSZUG (Sehnenraum)

+

5 X Wahrnehmung Verlauf der Sehne

5 PFEILE

### GESICHTSMARKIERUNG

+

5 X Wahrnehmung platzieren der Sehne  
(Spiegel und Markierungen)

5 PFEILE

### SEHNENSCHATTEN

5 X Wahrnehmung der Stelle des  
Sehnenschattens (Markierung am Bogen)

### AUSRICHTEN

5 X Wahrnehmen auf der Auflage  
(Auflage markieren)

5 PFEILE

(Punkt 1 & 2 mitnehmen- Kontrolliere die Punkte)

## Punkt 4

### SPANNUNGSaufbau

+

5 X Wahrnehmen >>> GEFÜHL  
5 PFEILE (Assistent legt Pfeil auf  
Schulterblatt)

### ZIEH-HAND

+

5 X Wahrnehmen (Spiegel und GEFÜHL)  
5 PFEILE (Gruppierung)

### ANKERN

5 X Wahrnehmen (Spiegel und GEFÜHL)  
5 PFEILE (Gruppierung)

(Punkt 1,2 & 3 mitnehmen- Kontrolliere die Punkte)

## Punkt 5

### DRUCK– ZIEH BEWEGUNG

5 X Wahrnehmen (GEFÜHL)  
5 PFEILE (Gruppierung)

+

### KLICKER PHASE

5 X Wahrnehmen  
(GEFÜHL – Doppelklicker- Spiegel)  
5 PFEILE (Gruppierung)

### ZIELEN

5 X Blind Aufsetzen +  
5 X Zielpunkt wahrnehmen  
(Kontrolle zur Verbesserung)  
5 PFEILE (Trefferbild-Laserpunkt-Zielpunkt)

(Punkt 1,2,3 & 4 mitnehmen- Kontrolliere die Punkte)

## Punkt 6

**LÖSEN**

+

**NACHZIELEN**

+

**NACHHALTEN**  
Wahrnehmung)

5 X Wahrnehmen  
**5 PFEILE**

(GEFÜHL – Spiegel)  
(Gruppierung)

5 X Wahrnehmen  
**5 PFEILE**

(Gruppierung)

5 x Wahrnehmen

(GEFÜHL

**5 PFEILE**

(Gruppierung)

**(Punkt 1,2,3,4 & 5 mitnehmen- Kontrolliere die Punkte)**

## Punkt 7

### ANALYSE

12 PFEILE  
(Gruppierung)

### ZEITRAUM 1

6 PFEILE  
(Zeitaufnahme)

### ZEITRAUM 2

6 PFEILE  
Mit Ablenkungen - Musik  
Blindschiessen – Zeitgefühl

(Punkt 1,2,3,4,5 & 6 mitnehmen- Kontrolliere die Punkte)

## Punkt 8

### SCHIEßBEWEGUNG

6 PFEILE  
Rhythmus

### ATMUNG

6 PFEILE  
Bewusst werden

### SCHUSSABLAUF

12 PFEILE  
Bewusst werden  
Knotenpunkten definieren

(Punkt 1,2,3,4,5,6 & 7 mitnehmen- Kontrolliere die Punkte)

## Punkt 9

**GEDANKEN**

**6 PFEILE**

**Knotenpunkten definieren**

**GEFÜHL**

**6 PFEILE**

**Knotenpunkten symbolisieren und  
rhythmisieren**

**STICHWORTE - 1**

**KNOTENPUNKTE**

**STICHWORTE - 2**

**KNOTENPUNKTE 3-5 WORTE**

**(Punkt 1,2,3,4,5,6,7 & 8 mitnehmen- Kontrolliere die Punkte)**