

# Die Elemente des kompletten Schusses

<b>Statische Elemente</b>	<b>1.1. Stand</b>	<b>Konzentration aufbauen; Stand parallel und hüftbreit</b>
	<b>1.2. Körperhaltung</b>	<b>Stand leicht (1-2 Grad) nach vorn geneigt. Im Zehballenbereich soll die Hauptlast liegen. Kopf leicht in den Nacken neigen, so dass der Sehnenschatten ins Bogenfenster kommt und immer an der gleichen Stelle liegt.</b>
	<b>2. Platzierung der Bogenhand</b>	<b>Auflage des Handballens, von Daumenwurzel bis Handgelenk gleichmäßiger Druck. Die Hand wird etwas nach links herausgedreht, dadurch dreht sich der ganze Arm mit und der Ellenbogen kann leichter nach außen gedreht werden.</b>
	<b>3. Platzierung der Zugfinger</b>	<b>Tiefer Eingriff der Sehne im ersten Fingerglied (Tiefer Haken). Hand bleibt locker. Handrücken und Unterarm bilden eine Flucht.</b>
<b>Dynamische Elemente</b>	<b>4.1 Anheben und Vorspannen</b>	<b>Eingreifen, leichter Vorzug, Bogen in Scheibenhöhe bringen</b>
	<b>4.2 Vorzielen</b>	<b>Bogenschulter tief lassen.</b>
	<b>5. Vollauszug</b>	<b>Die Sehne direkt und zügig zur Nasenmitte ziehen, dabei mit dem Visier im Gold bleiben.</b>
	<b>6.1. Anker</b>	<b>Fester Anker unter dem Kinn. Idealerweise liegt die Oberkante der Hand (Verlängerung Zeigefinger) unter dem Kieferknochen</b>
	<b>6.2. Korrektur und Feinzielen</b>	<b>Haltung nochmals überprüfen. Korrektur der Visierung. Je weniger unnötige Bewegung beim Vollauszug, desto kürzer ist das Feinzielen.</b>
	<b>7.1. Endzug</b>	<b>und dabei das Visier in der Scheibenmitte halten. (Klicker muß perfekt eingestellt sein (max. 2-3 mm))</b>
	<b>7.2 Lösen</b>	<b>Das Lösen soll eng am Hals erfolgen. Finger nicht bewußt aufmachen, sondern Unterarmmuskulatur entspannen. Keine Spannung im Zugarm. Dieser geht je nach Pfundzahl ein Stück nach hinten.</b>
	<b>8.1 Nachhalten</b>	<b>Die Restspannung im Bogenarm und die Körperspannung mindestens noch 2 Sekunden - nachdem der Pfeil die Scheibe getroffen hat - halten. Den Blick weiterhin aufs Gold gerichtet halten.</b>
	<b>8.2 Analyse</b>	<b>Gruppierung beurteilen. Auch bei schlechten Schüssen positiv denken.</b>
	<b>8.3 Entspannen</b>	<b>Alle Muskeln entspannen. Dann die Konzentration für den nächsten Schuss wieder aufbauen</b>