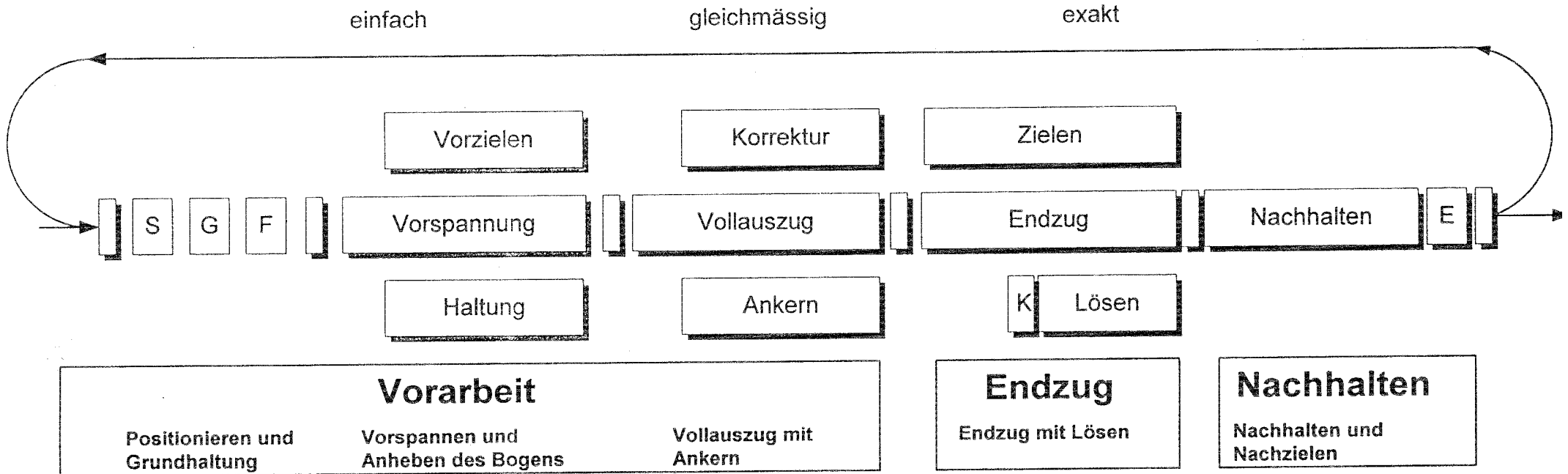
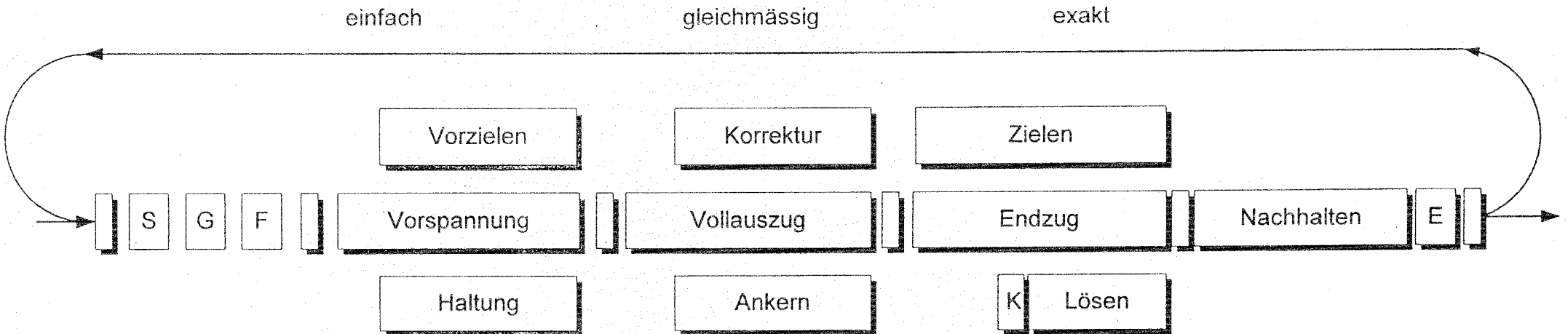


# Der komplette Schuß, seine Phasen und Elemente



# Der komplette Schuß, seine Phasen und Elemente



## Positionieren und Grundhaltung

- . **Stand**
  - Lastverteilung
  - Schwerpunktlage
- . **Griff**
  - Handhaltung
  - Druckpunkt
- . **Finger**
  - Positionierung
  - Zuglastverteilung

## Vorspannen und Anheben des Bogens

- . **Anheben und Vorspannen**
  - Bogenhaltung senkrecht
  - Zugarm - Bogenarm
  - Vorauszug, Zugfinger, Zughand, Zugarm
- . **Vorzielen**
  - Körperachse ausrichten
  - Visier auf Anhalteposition
- . **Aufbau der Körperhaltung**
  - Körperhaltung aufrecht
  - Schultergelenkstellung Bogen- und Zugarm
  - Schwerpunktlage
  - Schultergürtel

## Vollauszug mit Ankern

- . **Vollauszug**
  - Bogenarm und Druck
  - Handgelenk Bogenarm
  - Schultergürtel
  - Schultergelenke
  - Schulterblätter
  - Zughand, Unterarm
  - Handgelenk Zugarm
- . **Anker**
  - Kopf
  - Sehne, Kinn, Nase
  - Handkante, Kiefer, fester Block
  - Zugfinger
- . **Korrekturen**
  - Feinkorrekturen Körper/ Haltung
  - Zielkorrektur

## Endzug mit Lösen

- . **Endzug**
  - Bogenarm, Druck
  - Schultergürtel
  - Zugarm, Bogenarm
  - Kopfstellung,
  - Nackenmuskulatur
- . **Ziehen und Zielen**
  - Handkante, Kiefer
  - Sehnenlage
  - Sehne
  - Zugarmbewegung
- . **Klicker und Lösen**
  - Klicker
  - Fingerbeuge-muskulatur
  - Zughand
  - Kopfstellung
  - Bogenhand

## Nachhalten und Nachzielen

- . **Nachhalten, Restspannung und Nachzielen**
  - Körperhaltung
  - Restspannung
  - Bogenarm
  - Zugarm, Zughand
  - Zielauge
- . **Entspannen und Analyse**
  - entspannen
  - atmen
  - Muskulatur, Zielauge
  - Muskelgefühl, Timing
  - Vorbereitung nächster Zyklus