

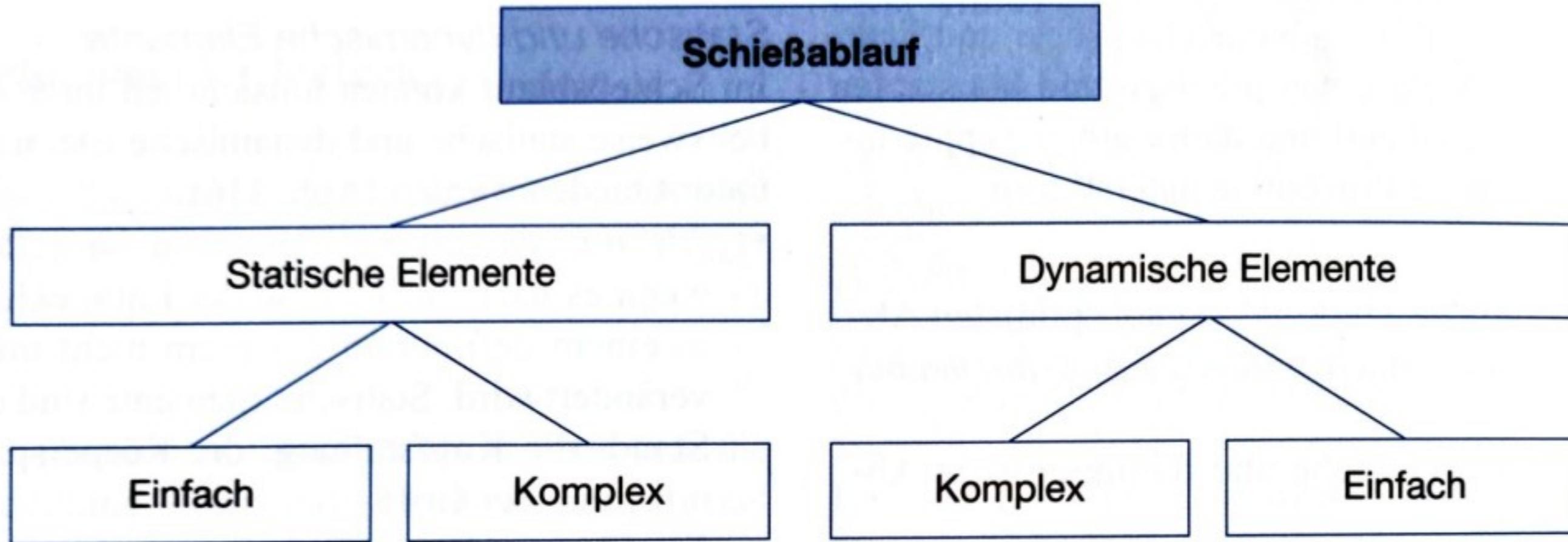


Theoretische Viertelstunde

Schusszyklus

von Tim-Oliver Husser

Schießablauf



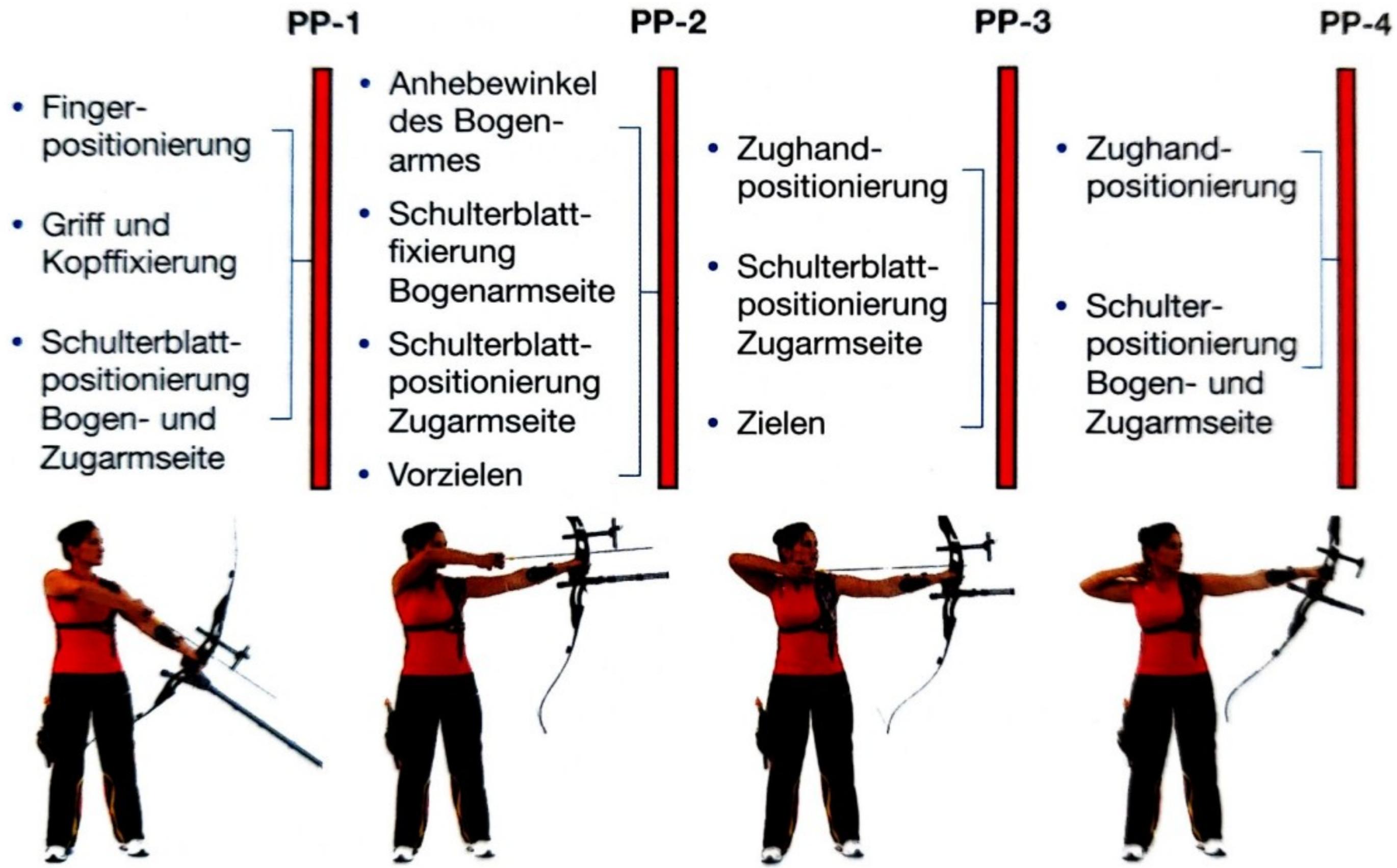
- Stand
- Kopfstellung
- Körperspannung
- Griff
- Zugfingerplatzierung

- Schulterblatt-positionierung Bogenarmseite
- Schulterblatt-positionierung Zugarmseite
- Vorzielen
- Sehnenschatten
- Druckerhöhung auf der Bogenarmseite
- Ankern
- Nachhalten

- Vorspannung
- Schulterblattbewegung Bogenarmseite
- Schulterblattbewegung Zugarmseite
- Laden und Transfer
- Zugbewegung auf der Zugarmseite
- Lösen

- Anheben des Bogenarms
- Anheben der Zughand
- Vollauszug

Positionsphasen

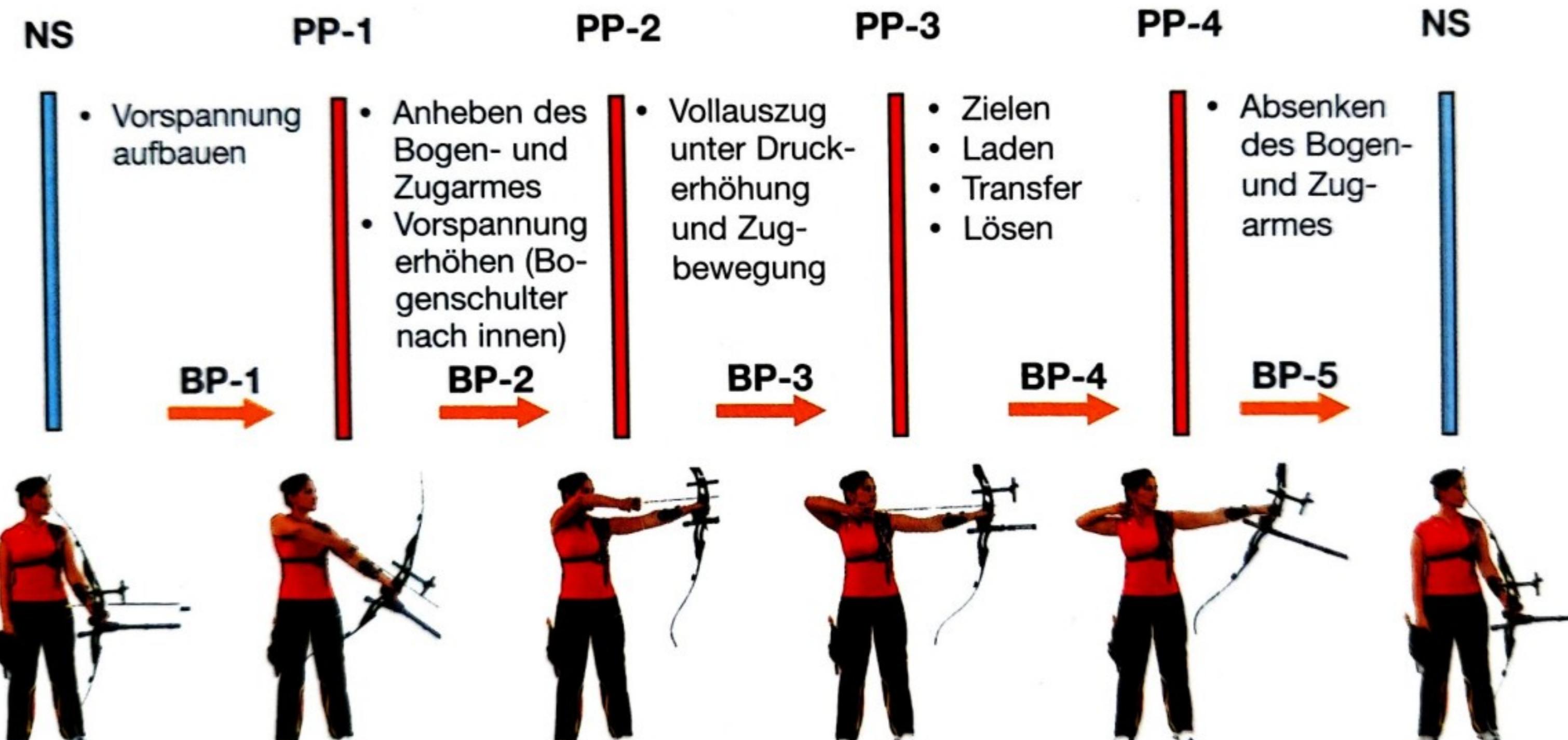


Bewegungsphasen

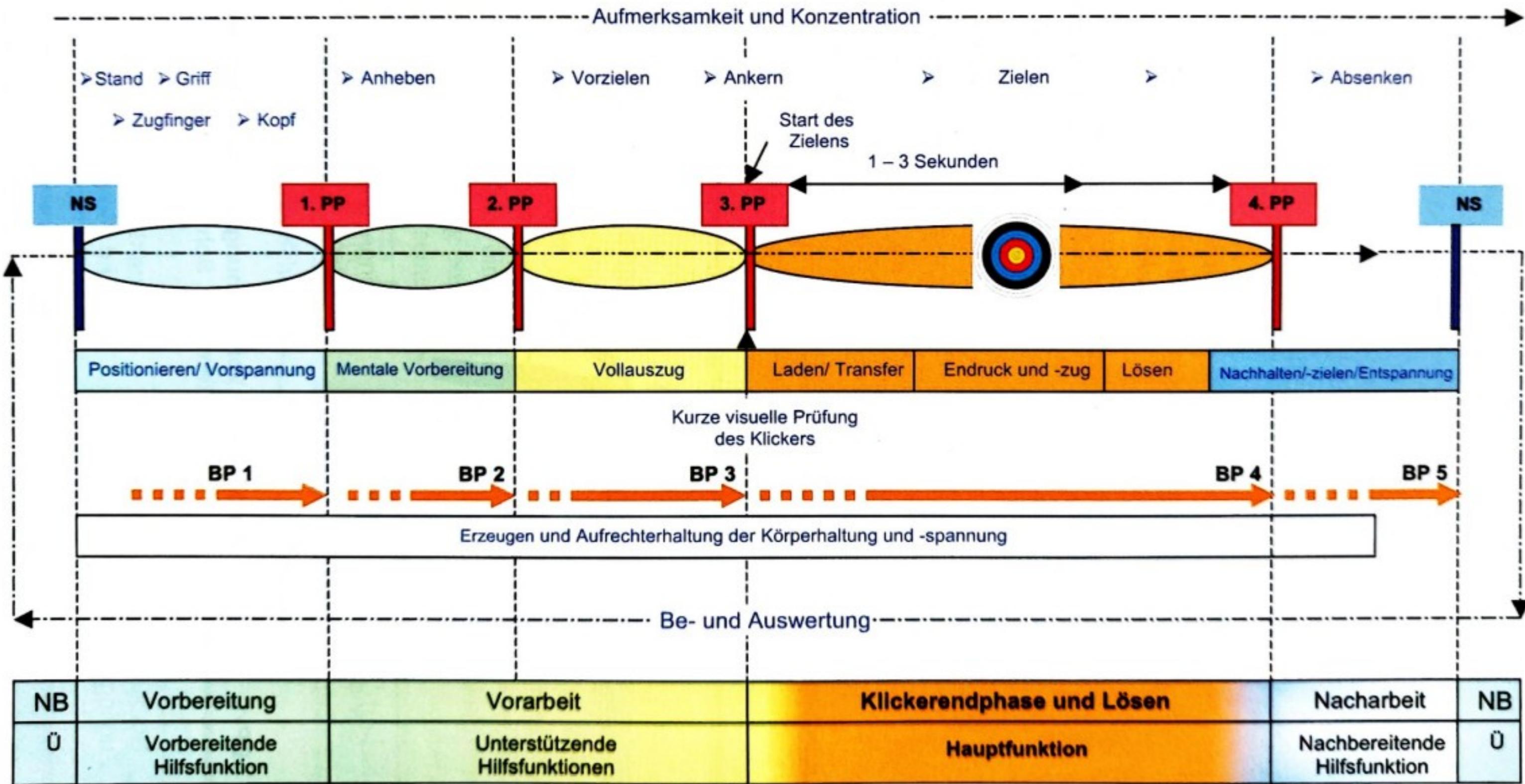
Bewegungsphase	1	2	3	4
Dynamische Elemente	<ul style="list-style-type: none"> • Vorspannung • Schulterblattbewegung auf der Zugarmseite auf der Basis stabiler, vorbereiteter Elemente (z.B. Stand, Griff, Fingerplatzierung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anheben des Bogen- und des Zugarmes • Schulterblattbewegung Bogenarmseite • Schulterblattbewegung Zugarmseite 	<ul style="list-style-type: none"> • Vollauszug • Schulterblattbewegung Zugarmseite 	<ul style="list-style-type: none"> • Laden und Transfer • Druckerhöhung und Zugbewegung (Schulterblattbewegung auf der Zugarmseite) • Lösen
Mündet in				
Statische Elemente	<ul style="list-style-type: none"> • Schulterblattpositionierung auf der Bogenarm- und Zugarmseite • Optimale Vorspannungsposition (Schulterstellung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anhebewinkel Oberkörper-Bogenarm • Schulterblattfixierung Bogenarmseite • Schulterblattpositionierung Zugarmseite • Vorzielen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zughandpositionierung • Schulterblattpositionierung Zugarmseite • Zielen • Schulterstellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Zughandpositionierung • Schulterblattpositionierung Zugarmseite
Positionsphase	1	2	3	4

„Bogenschießen“ von Haidn/Weineck/Haidn-Tschalova, S. 443

Bewegungsphasen



„Bogenschießen“ von Haidn/Weineck/Haidn-Tschalova, S. 443



„Bogenschießen“ von Haidn/Weineck/Haidn-Tschalova, S. 443

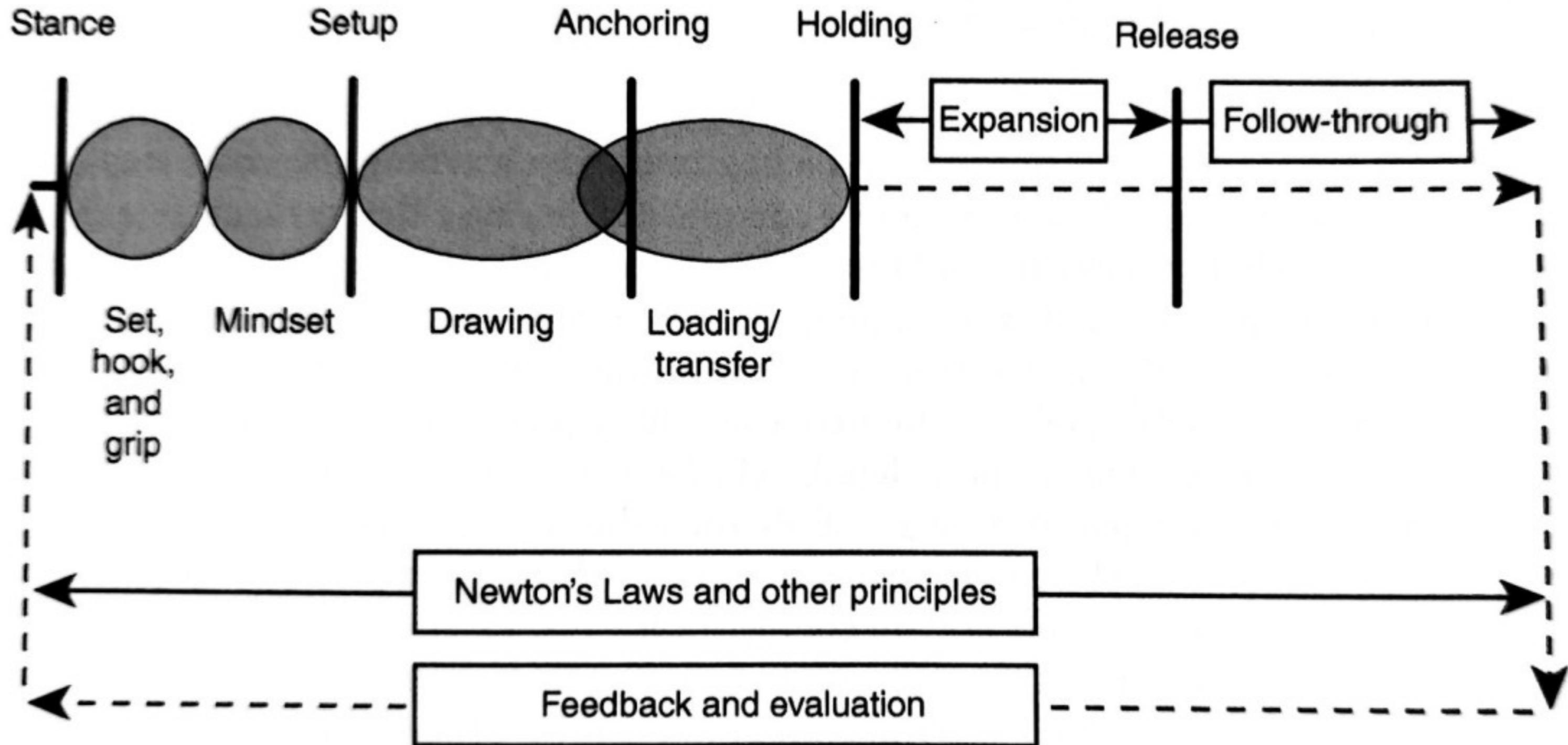


Figure 3.1 Thirteen basic steps create the shot cycle and give you a sequence of events to follow for each shot.

© 2005 KiSik Lee. Reprinted, with permission, from *Total Archery* by KiSik Lee and Robert de Bondt.