



Theoretische Viertelstunde

# Schusszyklus

von Tim-Oliver Husser

# Schießablauf

## Statische Elemente

### Einfach

- Stand
- Kopfstellung
- Körperspannung
- Griff
- Zugfingerplatzierung

### Komplex

- Schulterblattpositionierung Bogenarmseite
- Schulterblattpositionierung Zugarmseite
- Vorzielen
- Sehnenschatten
- Druckerhöhung auf der Bogenarmseite
- Ankern
- Nachhalten

## Dynamische Elemente

### Komplex

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

### Einfach

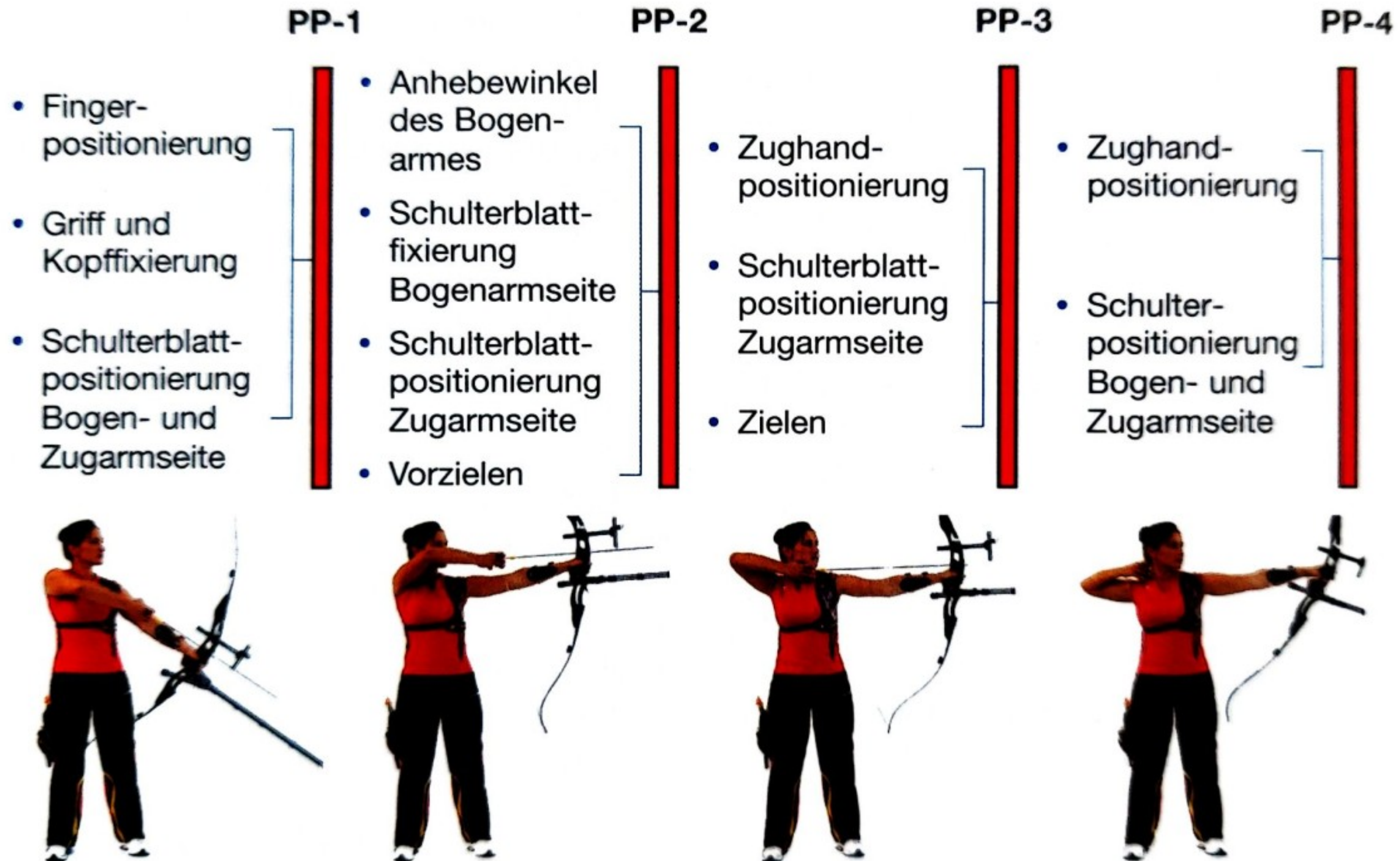
- Anheben des Bogenarms
- Anheben der Zughand
- Vollauszug

Zielen

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



# Positionsphasen



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

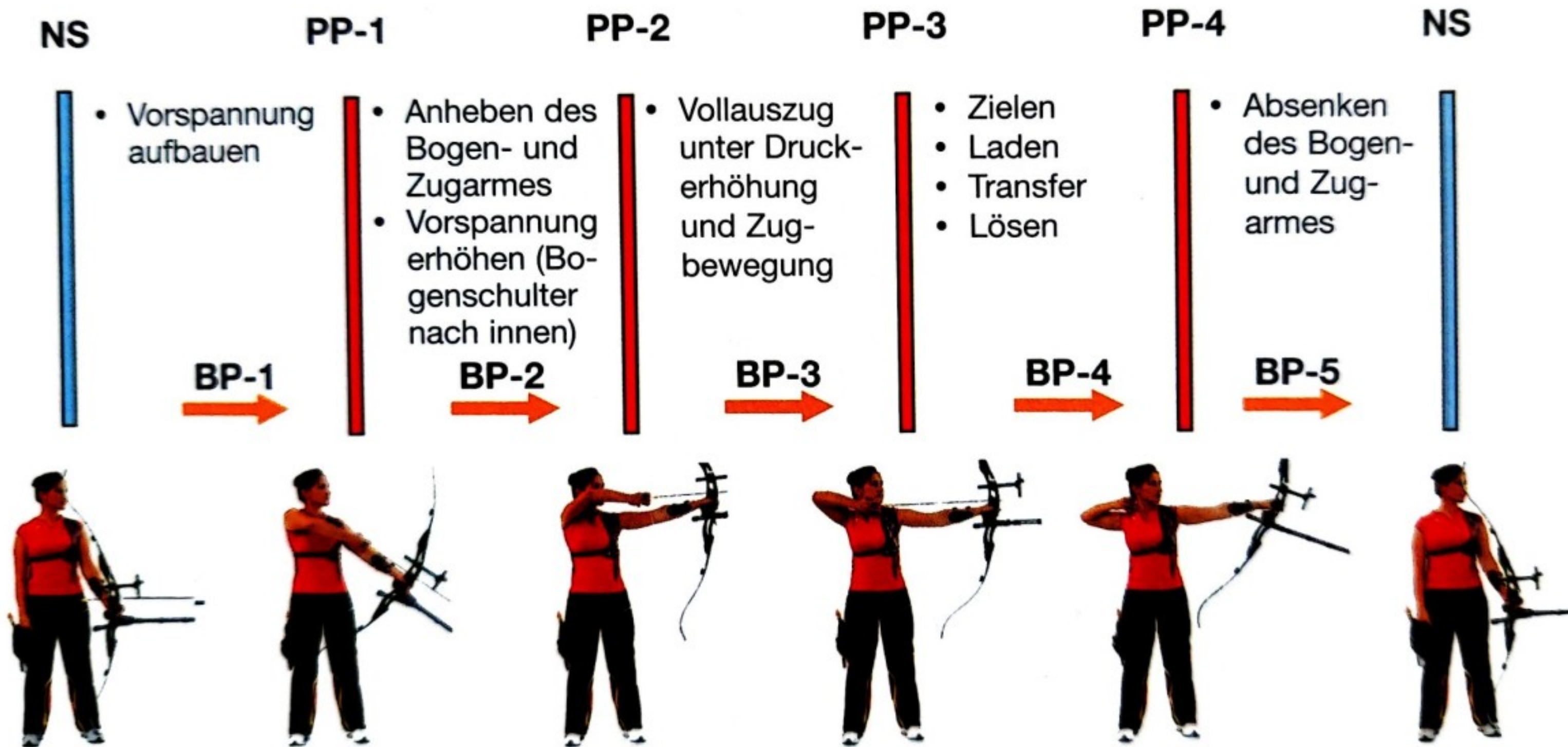
# Bewegungsphasen

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

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

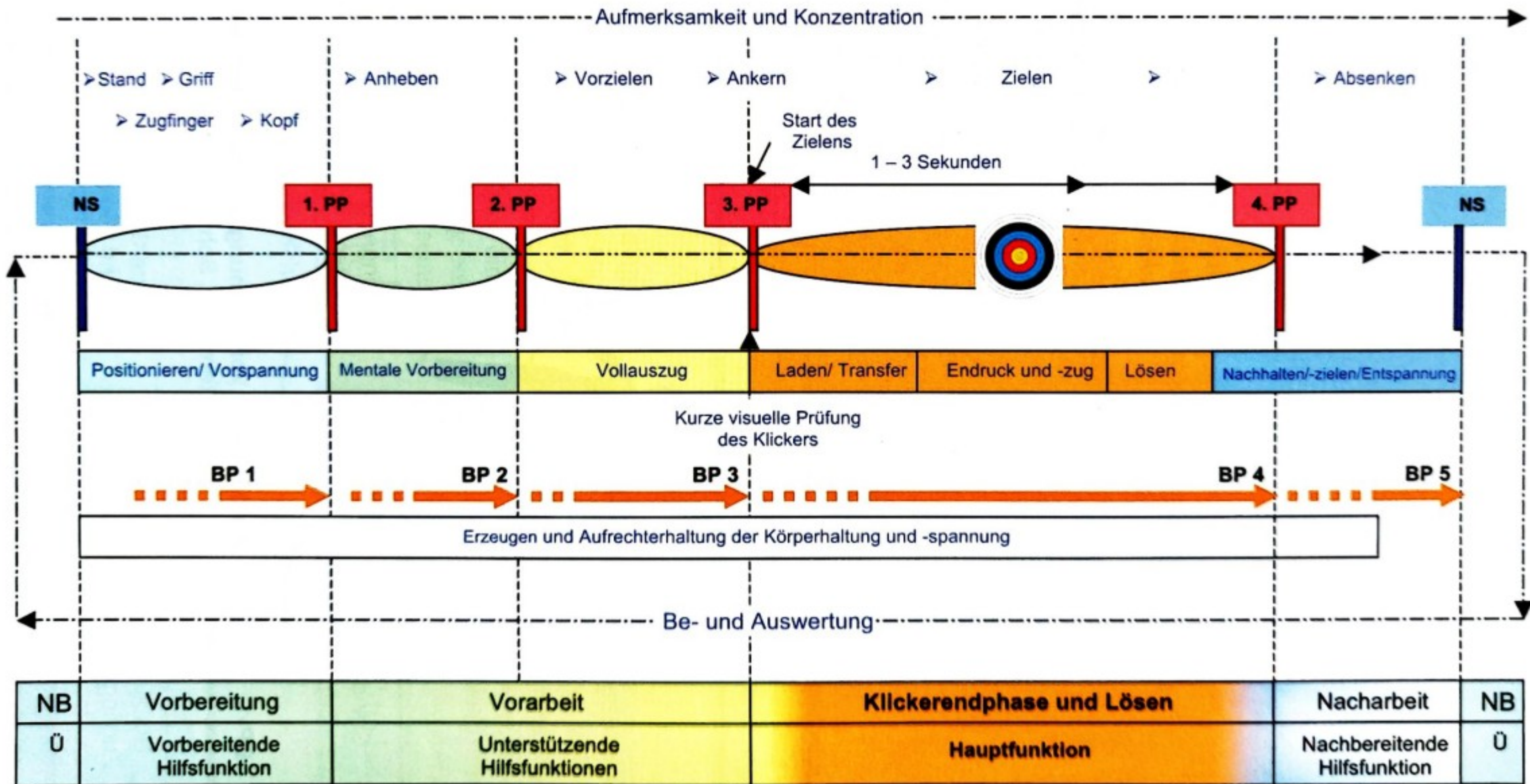


# Bewegungsphasen

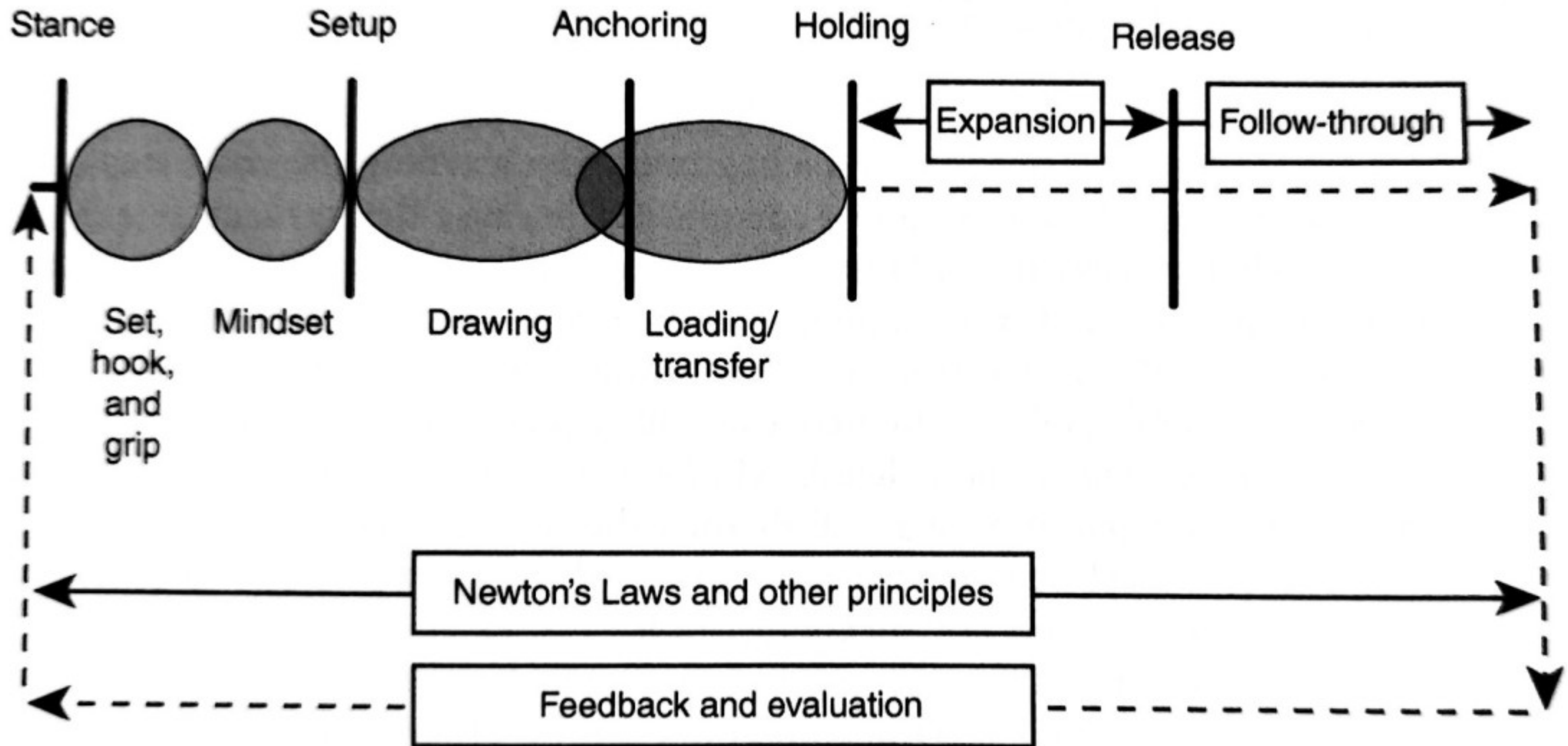


„Bogenschießen“ von Haidn/Weineck/Haidn-Tschalova, S. 443





„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.