

# Bogenschießen - camping Oase Praha

## Grundlegende Beschreibung der Schusstechnik



### Sicherheitsregeln:

Befestigen Sie sich zuerst den Armschützer, damit Sie die Bogensehne nicht verletzt und ziehen Sie den Fingerschützer auf den Mittelfinger der anderen Hand ein.

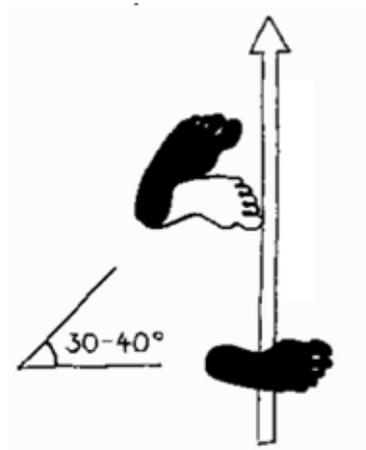
Der erste Pfeil ist immer erst auf Befehl auf den Bogen zu setzen, wenn sich im Bereich der Zielscheibe niemand mehr befindet. Ebenfalls nach dem Losschießen abwarten, bis auch die Andere geschossen haben. Zu den Zielscheiben gehen alle gleichzeitig, erst auf Befehl vom Instrukteur. Mit den Bogen grundsätzlich nur in die Richtung der Zielscheibe zielen! .

**Zielen Sie nie in die Seiten oder nach oben!**

**Mit dem Bogen nie ohne einen Pfeil schießen!**

### Der Stand

Stellen Sie sich seitwärts zu der Zielscheibe, in der Schussachse. Der Stand muss sicher und fest sein. Das Gewicht auf beide Füße verteilen, der Körper ist gestählt.



### Halten vom Bogen

Den Bogen ist mit der Vorderhand solcherweise zu ergreifen, damit auf ihn nur Handgelenk stützt, den Bogen **nicht mit Kraft** festhalten.

### Einlegen vom Pfeil

Einen Pfeil in die Kerbe für die Sehne (man muss Klicken hören) und weiter dann den vorderen Teil zur Pfeilaufgabe einzulegen. Ein Pfeil ist immer mit den Pfeilflügeln mit **der gleichen Farbe zum Bogen einzulegen!**

Die Sehne mit den mittleren **3 Fingern ergreifen**, ein bisschen unter dem Pfeil; der Daumen und der kleine Finger sind in der Hand versteckt. Das Handgelenk ist frei.



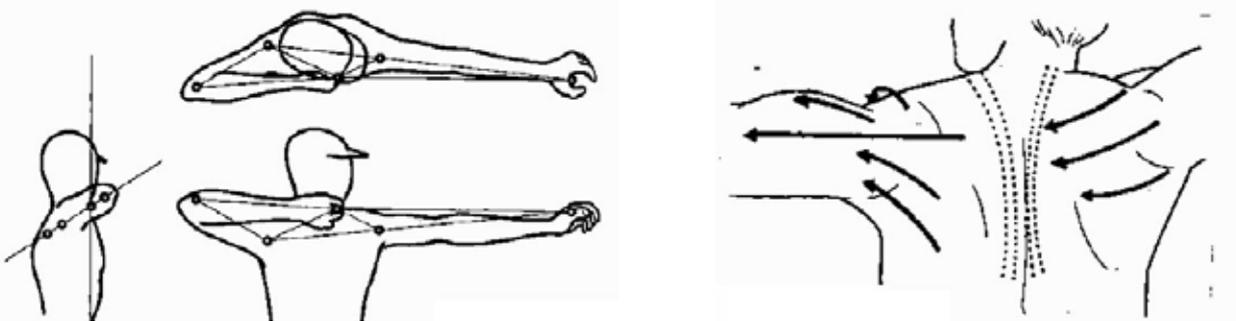
## Schusstechnik

Schultern nach unten drücken. Die Vorderhand ist durchgedrückt und gestählt (auch in Schulter). Der Ellbogen der Vorderhand muss nach unten verdreht werden. Der Ellbogen und der ganze Arm muss so viel verdreht werden, um der Sehne in der Schusslinie nicht zu hindern.



Seit Anfang an aufs Ziel richten – Sie sollten ständig die Pfeilspitze über die Sehne in der Mitte der Zielscheibe sehen. Sie interessiert wirklich nur die Pfeilspitze! Jedoch nicht zu viel, da Sie die Bewegung der Hinterhand führen und Abrutschen durchführen müssen.

Die Sehne ist nicht mit dem Bizeps, sondern mit den Rückenmuskeln einzuspannen, um am Ende der Bewegung die Schulterblätter beieinander gezogen zu haben. Schulter- und schräge Rückenmuskeln über den Trizeps, also den Ellbogen und den Unterarm schräg nach hinten ziehen.



Die Handkante kopiert den Backenknochen, haben Sie keine Angst zu diesem die Hand zu drücken; dies macht der hintere Ellbogen, welcher schräg nach hinten, über die Schulter zum Boden geführt wird. Sobald die Sehne die Nasespitze berührt, ein bisschen in diese drücken und aus der Sehne abrutschen. Der Ellbogen geht jedoch weiter, bis die Finger nach hinten zum Ohr kommen.



**Der Schuss ist deswegen ein Bestandteil der ganzen zügigen Bewegung.**

Die Hand, die den Bogen ergreift, bleibt auch nach dem Schuss in der gleichen Lage, bis der Pfeil fällt. Nach einem Schuss ist es wieder im Geist zu überprüfen, ob alle Bewegungen bestens durchgeführt worden sind.