

Balance

Hierzu wird Material benötigt:

1. Kleine Balance-Pads
2. Große Balance Pad
3. Balance Board (kann selbst gebaut werden)

Das Balance Board aus 3 kann selbst gebaut werden. Ein Holzbrett an das auf die Unterseite ein Stück Besenstiel geschraubt wird.

Gleichgewicht und Stabilität sind im Bogenschießen entscheidend. Sie müssen in der Lage sein, vollständig still zu stehen (für das Auge kann niemand 100% still sein). Das Training mit Balance-Pads trainiert die Muskeln, die Sie stabil halten, und Sie werden mindestens einmal pro Woche für 30 Minuten besser.

Es macht Sie sowohl stabiler als auch starker bei windigen Bedingungen oder im Feldbogenschießen, wo der Boden normalerweise nicht flach ist, aber es hilft auch, kleine Bewegungen zu entdecken und zu reduzieren, die leicht in Ihrem Schussprozess auftreten können, wenn Sie drinnen oder auf einfachem Boden schießen.

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 15:07:14 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 15:09:12 BST von Mario