

Bogen halten

Üben Sie ihren Bogen so lange wie möglich zu halten.

Das lange Halten des Bogens wird SPT (Specific Physical Training - was in diesem Fall bogenschießspezifisch bedeutet) genannt.

Es baut Ausdauer und Kraft für den vollen Auszug des Schusszyklus auf. In dieser Position stark zu sein, gibt Vertrauen.

Eine Möglichkeit, dies einfach zu trainieren, besteht darin, den Bogen in vollem Auszug für 15s zu halten mit 30 Sekunden Pause für 10 Wiederholungen.

Sie können die Haltezeit an Ihr Niveau anpassen. Mit einer guten Kraft und Ausdauer sollten Sie in der Lage sein, Ihren Bogen für mindestens 30 Sekunden oder vorzugsweise bis zu einer Minute zu halten.

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 15:31:18 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 15:34:25 BST von Mario