

Gewichtsverteilung, Stabilität und Balance

Dieses Mal werden wir daran arbeiten, eine gute Gewichtsverteilung in den Füßen zu finden.

Einige Bogenschützen haben mehr Gewicht auf den Fersen und das macht es sehr schwierig, in eine gute Ausrichtung zu kommen, führt oft zu einem gewölbten Rücken oder erhobenen Brust und diese saubere Freisetzung ist nirgendwo zu sehen.

Eine Möglichkeit, damit zu arbeiten, besteht darin, mit der Vorderseite der Füße auf einer Planke oder einem Stück Brett zu stehen. Bevor Sie den Bogen (in Set-Position) anheben, verschieben Sie das Gewicht auf die Vorderseite der Füße, so dass die Absätze vom Boden heben. Stellen Sie sicher, dass der Körper gerade ist, damit Sie sich nicht in den Hüften beugen. Versuchen Sie, während des gesamten Schusses still zu sein.



Version #1

Erstellt: 2026-08-09 15:36:01 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 15:37:50 BST von Mario