

Gleichgewicht ohne Hilfsmittel üben

Sie benötigen keine Ausrüstung, um Ihr Gleichgewicht während des Schießens zu üben. Natürlich macht es Spaß, diese aufgeblasenen Pads und Wippenbretter zu verwenden und was nicht - aber es ist nicht notwendig.

Es gibt viele, die Sie tun können, indem Sie einfach Ihre Haltung ändern. Indem Sie Ihre Haltung ändern, ändern Sie den Schwerpunkt und die Gewichtsverteilung - Ihr Gleichgewichtsniveau bestimmt, wie gut Sie ihn kompensieren können.

Bessere Balance = bessere Treffer.

Wie:

- Heben Sie die Zehen von einem Fuß vom Boden und gehen Sie durch Ihre Schussroutine.
- Wechseln Sie den Fuß zwischen jedem Schuss.
- Versuchen Sie, Ihre Haltung und Gewichtsverteilung so normal wie möglich zu halten.

Balance, die Haltung mit der Ferse nach oben ändern

- Ich habe den Schusswechselprozess normal durch.
- Aber bevor Sie den Bogen anheben, heben Sie die Ferse des vorderen Fußes.
- Die Herausforderung besteht darin, die Haltung und die Gewichtsverteilung aufrechtzuerhalten.
- Indem Sie die Haltung ändern, können Sie feststellen, ob es irgendwelche Teile der Wochenhaftigkeit in Ihrer Form gibt, da dies die gesamte Struktur beeinflusst.
- Sie können auch abwechseln, wenn Sie die Ferse des hinteren Fußes anheben.

Ausgezeichnet und einfach: Stehen Sie mit den Füßen zusammen

das übt das Gleichgewicht und Ausgleich für schlechte Stabilität.

Wie immer möchten Sie sicherstellen, dass Sie Ihre Haltung, Gewichtsverteilung und Ihre Schussrhythmus und Timing behalten.

Weiter Stand

Sie nehmen eine Haltung breiter als Ihre normale Haltung und gehen mit Ihrer normalen Schussroutine durch. Sie werden das Gefühl haben, dass Sie arbeiten müssen, um das

Gleichgewicht zu halten und vor allem die Haltung und Gewichtsverteilung zu halten.

Version #4

Erstellt: 2026-08-09 19:44:52 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 20:09:54 BST von Mario