

Halten Sie Ihre Haltung

Es kann schwierig sein zu wissen, ob Sie etwas ändern, das während des Schusses nicht geändert werden sollte. Die Haltung kann durch das Gefühl außergewöhnlich schwer zu erkennen sein, da sich die Art und Weise, wie sich der Oberkörper und der Rücken fühlen, ändert sich, wenn der Bogen gezogen wird und die Muskeln unter Kraft getreten werden.

Um ein besseres Verständnis darüber zu bekommen, was passiert und wenn Sie die Haltung ändern, können Sie die Gewichtsverteilung mit dieser Übung überprüfen. Wenn Ihre Haltung verloren geht, meist häufig durch das Anheben der Brust, wird das Gewicht mehr in Richtung der Fersen haben und wenn Sie leicht auf das Brustbein gestoßen werden, verlieren Sie das Gleichgewicht.

Es gibt 4 Punkte im Schusszyklus, wo viele Bogenschützen dazu neigen, die Haltung zu verlieren, hier möchten Sie überprüfen (Poke):

1. Vorspannung, Anheben des Bogens
2. Ausziehen des Bogens
3. Ankern
4. Lösen

Wenn Sie Ihre Haltung nicht ändern, hier sind einige andere Möglichkeiten, diese Übung zu verwenden:

1. Überprüfen Sie, ob Ihre Haltung in allen Phasen des Schusses stabil ist - auch wenn er sich nicht ändert.
2. Ahmen Sie windige Bedingungen nach.

Bitten sie jemand beim Schussablauf sie am Brustbein leicht nach hinten zu stoßen und stellen Sie fest ob Sie aus dem Gleichgewicht geraten.

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 19:20:18 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 19:24:21 BST von Mario