

Hüftstabilität

Lassen Sie sich von einem Freund auf die Hüfte schieben, in Richtung des Ziels. So können Sie üben, die Stellung der Hüfte zu halten, die ein wichtiger Schlüssel sein können, um diese T-Form mit dem Körper zu halten. Wenn die Hüften nicht in der richtigen Position ist und sich der Oberkörper vom Ziel weglehnt, ist es wie ein Dominoeffekt, der die Bogenschulter nach oben kriechen lassen kann, der Kopf sich zurückbewegt und es kann Probleme geben, den Anker zu finden.

Dies sieht man besonders häufig bei Anfängern. Besonders wenn Sie sie bitten, gerade im Schuss zu stehen, neigen sie sich normalerweise mit dem Oberkörper nach hinten. Bitten sie sie, stattdessen die Hüften vom Ziel wegzuschieben und sich fast so zu fühlen, als würden sie sich zum Ziel neigen, werden perfekt gerade stehen. Probieren Sie es aus!

Dies sagt, dass das Gefühl nicht immer mit dem übereinstimmt, was Sie tatsächlich tun. Siehe auch [Video-Training](#).

Randnotiz: Fragen Sie immer den Bogenschützen, ob es in Ordnung ist, sich zu berühren - nicht jeder fühlt sich mit Körperkontakt wohl!

Wenn sie es nicht sind, können Sie vielleicht ein Werkzeug verwenden? Ein kurzer Stock, Fußball... sei kreativ und arbeite zusammen mit dem Bogenschützen, um herauszufinden, was funktioniert!

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 19:10:09 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 19:16:00 BST von Mario