

Lösen mit dem Gummiband

Das Lösen ist immer ein heißes Thema für Bogenschützen, verständlicherweise, da es ein kritischer Moment ist, in dem der Pfeil auf die Reise in sein Ziel geschickt wird.

Für ein gutes und sauberes Lösen muss die tatsächliche Freigabe der Sehne mit einer sofortigen Entspannung der Finger erfolgen, die es ermöglicht, dass die Sehne die Finger aus dem Weg drückt. Die Finger können sich nicht schnell genug mit Muskelkraft öffnen, ohne die Sehne zu sehr zu stören (was den Pfeil stört).

Diese Übung ist eine gute Möglichkeit die sofortige Entspannung der Finger zu üben. Beobachten Sie ob sich die Finger langsam öffnen oder ob die Finger nach dem Lösen gerade oder angespannt sind. Die Finger sollten nach dem Lösen gebogen bleiben, was sie auch sind, wenn sich sich entspannen.

Stellen sie sich mit dem Fuß der Lösehand (Linksschützen links, Rechtsschützen rechts) auf ein Theraband oder ein Gummiband. Nehmen sie das Band in die Lösehand und ziehen es so, dass das Band unter Spannung steht, wenn sie gerade stehen und der Arm ausgestreckt nach unten hängt.



Auch perfekt, um zu Hause zu üben!

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 16:29:45 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 16:38:58 BST von Mario