

Schießen ohne Auflage

Das Schießen auf ein leeres Ziel ist ein Standardteil meiner Praxis. Ich schieße, wenn nicht alle, mindestens 50% oder meine Pfeile beim Üben auf leere Ziele.

Wenn Sie das Ziel wegnehmen (was eine unterbewusste Handlung ist), können Sie sich zu 100% auf das konzentrieren, was in Ihrem Körper passiert. Sie können sich bewusst sein, wie Sie sich bewegen und was Sie tun, Sie werden fühlen und bemerken, in welche Richtung sich die Hände und Arme bewegen. Wenn es ein Ziel gibt, liegt der Fokus oft auf dem Ziel statt auf dem Körper.

Es ist besonders wichtig, wenn Sie etwas Neues lernen, denn wenn Sie sich in der Phase der Lerntechnik oder des Formwechsels befinden, werden Sie nicht dort treffen, wo Sie zielen, und so soll es sein. Das sollte also nicht in der Gleichung sein, damit Sie sich auf das konzentrieren können, woran Sie arbeiten.

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 20:23:50 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 20:25:31 BST von Mario