

Schussablauf mit dem Gummiband

Es mag wie eine einfache erscheinen, aber die Herausforderung besteht darin, dies nachdenklich und achtsam zu tun. Ich sehe so viele Bogenschützen (auch selbst dort), die das Band einfach ziehen, ohne darüber nachzudenken, was sie tun. Sie ziehen bis weit hinter das Kinn, der Ellbogen ist an der falschen Stelle und ahmt nicht den Druck im Griff usw. nach.

Der Gummi kann ein wirklich schönes Trainingswerkzeug sein, wenn man nicht mit dem Bogen schießen kann, oder wenn man ein neues technisches Detail lernt - für mich ist das Gummiband ein entscheidendes Werkzeug dafür! Auf keinen Fall können Sie Technikänderungen direkt mit Ihrem normalen schweren Bogen vornehmen.

Das Gummiband zwingt dich, zu fühlen und dir bewusst zu sein, was du tatsächlich mit deinem Körper machst. Es ermöglicht Ihnen, jeden Schritt des Prozesses wirklich langsam und sogar rückwärts zu durchlaufen. Bogenschießen ist ein Formsport und man hat eine Choreografie, die man immer wieder wiederholen muss.

Stellen Sie sicher, dass Sie:

- Verwenden Sie die gleiche Form und Technik wie bei der Verwendung eines Bogens. Manchmal kann es einfacher sein, Ihren Tab zu benutzen.
- Überzeichnen und hinter dem Kinn ankern. Sie müssen Ihre genaue Ankerposition auswendig kennen.
- Halten Sie das Band ähnlich, wie Sie den Bogen halten. Ich mag es, es um meine Hand zu wickeln und es über den Daumen zu verriegeln, dann muss ich es nicht halten.

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 18:43:54 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 18:47:14 BST von Mario