

Stabile Hüfte ohne Rotation

Haben Sie die Mobilität eines Bogenschützen?

Ich plädiere für stabile Hüften, die sich nicht drehen, wenn Sie den Bogen aufziehen und ankern, daher diese Übung.

Unabhängig von Ihrer Bogenschießtechnik haben Sie einen großen Vorteil, verschiedene Teile Ihres Körpers kontrollieren und isolieren zu können. Es wird auch Ihr Körperbewusstsein erhöhen und üben, was von großer Hilfe ist, wenn Sie versuchen, die gleiche Bewegung immer und immer wieder zu wiederholen.

[Instagram Erklärvideo](#)

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 19:51:03 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 19:52:52 BST von Mario