

# Überbrücken

Überbrückung ist eine großartige Übung aus mehreren Gründen:

- Sie spielen das Gold herunter (machen es weniger dramatisch)
- Gewöhnen Sie sich daran, das Gold zu treffen und Selbstvertrauen zu gewinnen
- Üben Sie eine stressige Situation (wenn Sie das Ziel verpassen, verlieren Sie und müssen von vorne anfangen)

Wie man es macht:

- Stehen Sie auf Nahdistanz, um damit zu beginnen, fangen sie mit 6m an.
- Verwenden Sie eine große Zielscheibe, zum Beispiel 80cm
- Schießen Sie 5 Pässe mit 6 Pfeilen
- Alle 30 Pfeile in einer Reihe müssen innerhalb der zehn sein, damit Sie auf die nächste Stufe gehen können
- Wenn Sie mit einem Pfeil das Ziel verpassen, werden die Punkte gelöscht und Sie müssen neu anfangen.
- Die nächste Stufe ist die Erhöhung der Entfernung und die Wiederholung der Schritte oben
- Wenn Sie das bei 18m schaffen, gehen Sie zurück in die kurze Entfernung, wechseln aber zu einem kleineren Ziel (z.B. 60cm).
- Sie wiederholen dies, bis Sie sich auf Ihrer Wettkampfdistanz mit der Zielgröße des Wettbewerbs befinden (wird wahrscheinlich mehrere Monate dauern, wenn Sie kein Profi sind)

Sie können diese Übung zum Beispiel einmal pro Woche machen und in jeder Übung in die neue Distanz gehen.

Sie können anpassen, was für Sie ein „Ziel“ ist, abhängig von Ihrem Niveau. Könnte z.B. alles im 6-Ring oder besser sein, oder alle gelb, oder das X. Sie wählen!

Wenn Sie noch mehr auf den Spiel setzen möchten, können Sie die Regel hinzufügen, dass Sie, wenn Sie einen Pfeil verfehlen, auf die vorherige Entfernung oder Zielgröße zurücktreten müssen.

---

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 16:45:52 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 16:52:25 BST von Mario