

Video-Training

Bogenschießen-Tipp, der für einige offensichtlich erscheinen mag, aber für andere einschüchternd ist: filmen Sie sich beim Schießen.

Egal, ob Sie einen Coach haben oder nicht, es ist ein großartiges Werkzeug, um zu verstehen, was Sie tun - manchmal fühlt es sich an, als würden Sie es in eine Richtung tun, aber wenn Sie sich das Video ansehen, stellen Sie fest, dass es sich vom Gefühl unterscheidet. Sie können sich auf Details der Aufnahme oder der Gesamtansicht konzentrieren und das Timing und die Bewegung zwischen verschiedenen Aufnahmen vergleichen.

Tipps für die Herstellung von guten Technik-Videos:

- Versuchen Sie, die Kamera stabil zu halten, indem Sie ein Stativ verwenden oder einen Freund bitten, die Kamera so ruhig wie möglich zu halten. Auf diese Weise können Sie den Hintergrund als Referenz verwenden und kleine Bewegungen erkennen, die Ihnen nicht bewusst sind.
- Stellen Sie sicher, dass alles, was Sie analysieren möchten, im Rahmen ist (von Zugellbogen bis Bogenhand oder sogar dem Stabilisator für Rekurver, um die Reaktion auf die Freigabe zu sehen). Versuchen Sie auch, die Füße in den Rahmen passen zu lassen, ziemlich oft werden unerwünschte Bewegungen aus der Haltung abgeleitet.
- Halten Sie die Kamera auf Schulterhöhe (für die meisten Winkel funktioniert dies am besten), Sie haben eine gute Perspektive und Referenzen wie Pfeil und Bogenschulter.
- Tragen Sie eng anliegende Kleidung, vorzugsweise in einer helleren Farbe. Erleichtert es, zu sehen, was auf dem Filmmaterial vor sich geht.
- Lassen Sie die Kamera rollen, wenn Sie zur Linie treten oder den Pfeil nocken - Sie müssen verstehen, was Sie von Anfang an im Aufnahmezyklus tun.

Winkel, die ich gerne filme:

(Stellen Sie sich die Draufsicht vor und das Ziel ist 12 Uhr und die entgegengesetzte Richtung ist 6 Uhr)

- ✓ 3 Uhr (Vollkörperfront für Rechtshänder).
- ✓ 9 Uhr (gerade auf der Rückansicht, gut für die Analyse von Schulter- und Schulterbewegungen sowie die Entdeckung von Körpermager).
- ✓ 4-5-ish Uhr und etwas höher als Schulterhöhe, so dass Sie die Rückseite des Zughandankers gegen Kinn sehen können.

Sie können viele weitere Winkel und Filmausschnitte für die Detailanalyse filmen, aber wenn Sie sich bei der Videositzung an diese halten, können Sie Ihre Technik im Laufe der Zeit leicht vergleichen.

Ich verstehe, dass es sich beängstigend anfühlen kann, eine Kamera aufzustellen, wenn andere Leute gleichzeitig trainieren. Ich versuche, wie Technik zu filmen ist ein natürlicher Teil der Praxis, ein weiteres Werkzeug zu entwickeln - keine große Sache! Bitte einen Freund zu helfen, du kannst

dich gegenseitig filmen

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 19:05:00 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 19:07:03 BST von Mario