

Erklär mir ...

... Den richtigen Anker und das richtige Release

1



Referenzpunkt 1

Entweder der Zeigefinger oder der Mittelfinger wird zum Mundwinkel geführt.



2



Referenzpunkt 2

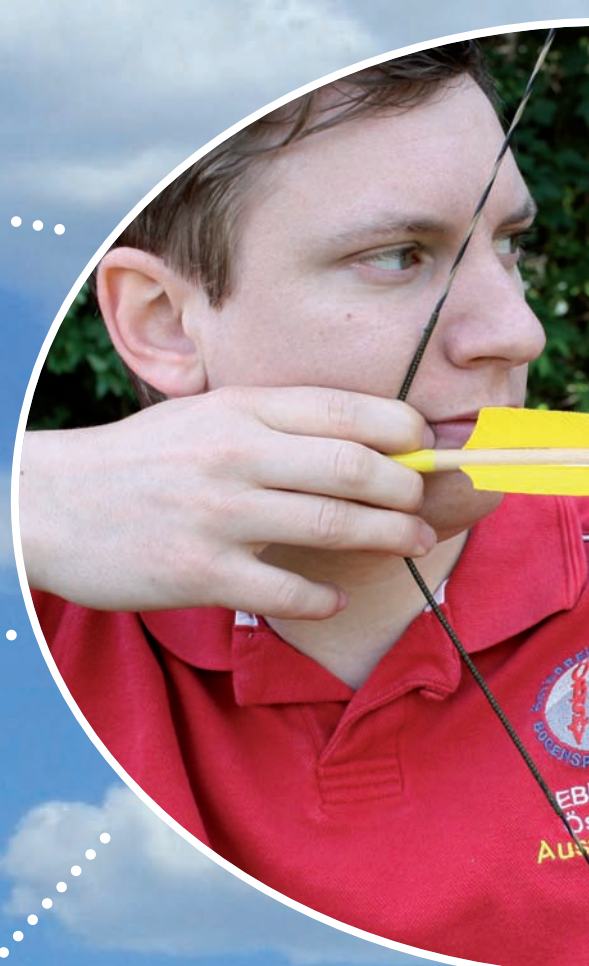
Der Daumen wird unter den Kieferbogen gelegt.

3



Zugarm

Der Zugarm ist etwas erhöht und parallel zum Bogenarm. Der Ellbogen des Zugarms kann auch etwas höher sein.



Die meisten Schützen haben mit dem Anker und dem Release die größten Probleme. Dabei sind gerade diese beiden Elemente des Schusses möglichst immer zu 100 Prozent gleich zu machen. Gibt es hier bei jedem Schuss Abweichungen, werden auch die Treffer immer unterschiedlich und daher nicht zufriedenstellend sein.

Ablauf

- Ankerpunkt mit Referenzpunkt 1 und 2 erreichen.
- Ellbogen richtig positionieren.
- Rückenspannung aufbauen und darauf konzentrieren.
- Finger entspannen, dabei bewegt sich die Zughand von selbst nach hinten.



Release

Die Finger werden entspannt. Die Zughand bewegt sich von selbst (und nicht bewusst) in Richtung des Pfeilfluges nach hinten. Wie weit, ist eine individuelle Sache. Das kann von einigen Millimetern bis einigen Zentimetern gehen.

4



Rückenspannung

Pfeilaufgabe, Ankerpunkt und Ellbogen sind in einer Linie. Die Konzentration liegt dabei voll darauf, dass man immer auf Zug ist.