

DER WEG ZUM ZIEL

1. Der Stand – vertikal zum Ziel ausrichten;
2. Pfeil auf die Sehne einnocken;
3. Finger auf der Sehne platzieren und Druckpunkt der Bogenhand auf dem Griffstück platzieren;
4. Bogenarm heben und auf Schulterhöhe fixieren, dabei den Weg zum Ziel ausrichten – **unbewusstes zielen.**
5. Leicht vorspannen und den Unterarm der Bogenhand nach aussen drehen.
6. Den Sehnendruck auf die 3 Finger ausgleichen.
Mittelfinger belastet etwa 50 %.
Der Zeige- bzw. Ringfinger belasten jeweils 25 %.
7. Durch die Nase einatmen und durch den Druck der Schulterblätter heraus bis zum Ankerpunkt gleichmäßig ziehen. Die Schulter dabei nicht belasten. Die Beine drücken dabei in den Bogen und der Oberkörper wird gerade aufgerichtet.
Im Rücken leichtes Hohlkreuz bilden und der Nabel wird gerade zur Bodenmitte zentriert. **Hama schließen.**
8. Beim Ankern die Luft durch die Nase wieder ausatmen und in die Vollauszug gehen. **Ziel geistig wegdrücken.**
9. Das rechte Schulterblatt schließt die T-Stellung.
Beide Arme befinden sich in einer geraden Linie in Schulterhöhe in Richtung Ziel.
10. Die Finger gleichmäßig öffnen und die Zughand gleitet nach hinten und bleibt auf Nackenhöhe fixiert.