

DerWesten - 05.05.2008

<http://www.derwesten.de/nachrichten/nachrichten/zeusmedienwelten/zeus/fuer-schueler/zeus-regional/gelsenkirchen/2008/5/5/news-43839595/detail.html>

14 Schritte bis zum Schuss

WAZ Gelsenkirchen, 05.05.2008

Füße parallel stellen, die Sehne greifen, zielen und loslassen

Der Ablauf eines Bogenschusses besteht aus 14 Schritten:

- 1) Der Stand: Füße parallel, hüftbreit stehen.
- 2) Der Griff: Es gibt mehrere Möglichkeiten, den Bogen zu halten.
- 3) Pfeil auflegen und einnocken.
- 4) Die Sehne greifen: Einen Finger über und zwei unter den Pfeil.
- 5) Konzentration auf den Ablauf: Wind und Regen beachten.
- 6) Körperliche Ausrichtung: Bogen heben und vorvisieren.
- 7) Auszug: Die Sehne langsam nach hinten ziehen.
- 8) Ankern: Die Sehne an Nase, Lippen und Kinn ziehen; die Zughand unter das Kinn ziehen.
- 9) Halteposition: Alles kurz kontrollieren.
- 10) Zielen: Nachzielen.
- 11) Endauszug: Noch ein Stück nach hinten ziehen.
- 12) Lösen: Loslassen und in derselben Bewegung die Zughand am Hals entlang nach hinten führen.
- 13) Nachhalten: Die Spannung aufrechterhalten, bis der Pfeil auftrifft.
- 14) Entspannen: Bogen absetzen. Sven Wielens 7b, Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium