

Prüfung von wesentlichen Techniken

Name: _____

Datum: _____

T-Stellung

- Gerade Ausrichtung des Körpers
- Beide Schultern in tiefer Position

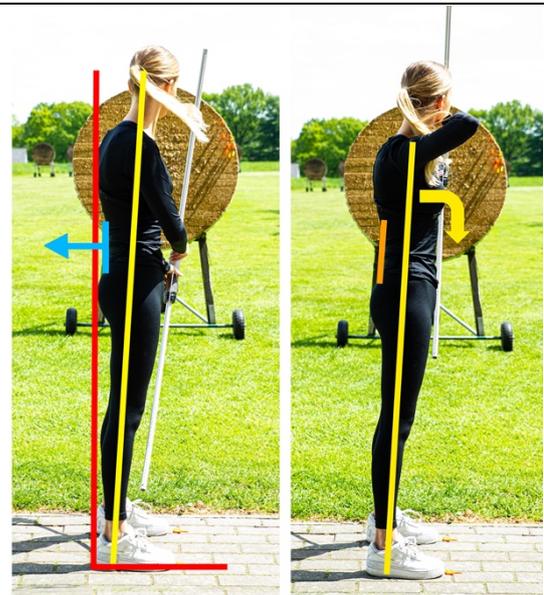
Notizen:



Gerade Körperausrichtung

- Leichte Vorlage des Körpers
- Becken gekippt
- Sternum tief
- Gerade Körperausrichtung (ohne Hohlkreuz)
- Becken bleibt im Abschluss bewegungsfrei (bei Anspannung der Rumpfmuskulatur)

Notizen:



Stabile Stützlinie 1-3

- Ab Positionsphase 2 stehen Knochen und Gelenke vom Handgelenk der Bogenhand bis zur Zugschulter in der Stützlinie 1-3.
- In der Bewegungsphase 3 bewegt sich die Zugschulter weiter auf der Stützlinie 1-3.
- Im Abschluss bleibt die Stützlinie stabil.

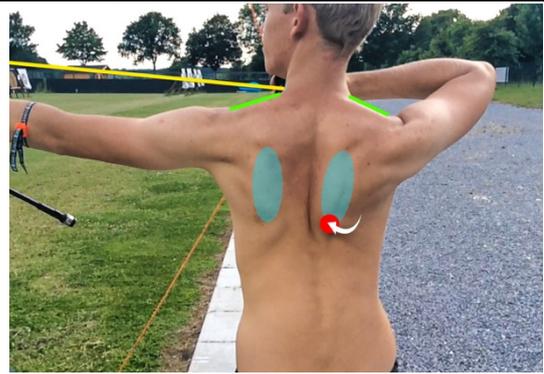
Notizen:



Positionierung der Schultern

- Schulterblattrotation (Zugschulter) während des Ladens (Bewegungsphase 3)
- Entspannter Nacken ohne Hautfalten in der Positionsphase 3
- Bogenschulter ist tief und vorn positioniert
- Zwischen den Schulterblättern ist in der Positionsphase 3 eine deutliche Distanz erkennbar/zu ertasten

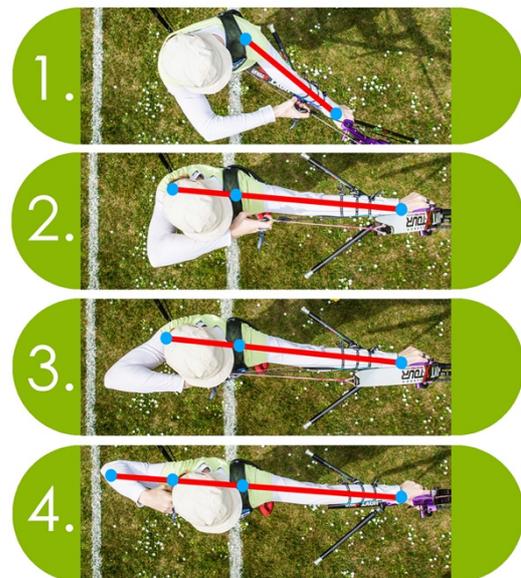
Notizen:



In die Nachhalteposition hineinarbeiten

- Mit Druck der Bogenschulter nach vorn und dem Zug der Expansion durch den Schuss hindurcharbeiten.
- Bogenarm bleibt im Abschuss in der Stützlinie 1-4 stehen
- Stützlinie 1-4 wird in der Positionsphase 4 erreicht.

Notizen:



Stabile Kopfposition

- Kopfposition wird in Bewegungsphase 1 fixiert.
- Vor und nach dem Ankern bleibt der Kopf bewegungsfrei.

Klickerposition bei Kopfbewegung prüfen.

Notizen:



Rhythmus im Bewegungszyklus

- Etwa gleichbleibender Rhythmus im Bewegungszyklus (Test mit 15 Pfeilen)

Beispiel:

- 3 Sekunden vom Anheben des Bogens bis in den Anker
- 3 Sekunden vom Anker bis zum Lösen der Sehne

Notizen:



Haltetest zur Prüfung des Zuggewichts

Kurbeschreibung: Nach Erreichen der Ankerposition erfolgt eine Bewegungsunterbrechung. Die Zeitmessung beginnt mit Erreichen der Ankerposition.

Zeitmessung endet:

- wenn der Pfeil nicht mehr unter dem Klicker gehalten werden kann
- die Technik instabil wird

Gemessene Zeit: _____ Sekunden

Hinweis: Ab 30 Sekunden kann eine Erhöhung des Zuggewichts um 2 Lbs. erfolgen.



Weitere Notizen: