

Checkliste Schussablauf

Dieselben Schritte in derselben Reihenfolge, bei jedem Pfeil

Für Recurve, Blankbogen und Compound. Pro Schritt ein kurzes Stichwort notieren und an der Linie verwenden.

DER SCHUSSABLAUF			
#	SCHRITT	WORAUF ACHTEN	MEIN STICHWORT
☐ 1	Stand	Füße bei jedem Schuss an derselben Stelle; Gewicht gleichmäßig, Körper locker und aufrecht	_____
☐ 2	Einnocken	Pfeil am Nockpunkt eingenoct, Leitfeder in der gewohnten Position	_____
☐ 3	Einhaken	Sehne greifen (Finger oder Release); lockere Bogenhand an derselben Stelle am Griff	_____
☐ 4	Bogen heben	Bogen anheben, Bogenschulter tief; vor dem Auszug in Richtung Ziel bringen	_____
☐ 5	Auszug	Ein gleichmäßiger Auszug aus dem Rücken statt aus dem Arm; Bogenarm bleibt ruhig	_____
☐ 6	Ankern	Dieselben Kontaktpunkte im Gesicht bei jedem Schuss; der Auszug endet am selben Ort	_____
☐ 7	Zielen & Nachziehen	Zielpunkt im Zentrum zur Ruhe kommen lassen; der Rücken arbeitet, nicht die Arme	_____
☐ 8	Lösen	Finger entspannen oder das Release auslösen lassen; ohne Reißen	_____
☐ 9	Nachhalten	Position halten, bis der Pfeil einschlägt; Bogenarm oben, Blick zum Ziel	_____

VOR JEDER PASSE

- ☐ Wind, Licht und Untergrund prüfen
- ☐ Ein Ablaufziel für die Passe wählen
- ☐ Durchatmen und zur Ruhe kommen, bevor es an die Linie geht

WENN EIN SCHUSS ZERFÄLLT

- ☐ Fühlt sich ein Schritt falsch an: Bogen absetzen, dabei auf die Scheibe oder in eine andere sichere Richtung zeigen, und beim Stand neu beginnen
- ☐ Den Schuss nach dem Ablauf bewerten, nicht nur nach dem Treffer
- ☐ Nach der Passe notieren, welcher Schritt nicht gepasst hat

IHRE AUSTRÜSTUNG

Recurve & Blankbogen: „Einhaken“ heißt Finger oder Tab an die Sehne legen; geankert wird meist unter dem Kinn oder am Mundwinkel; beim Nachziehen arbeitet der Rücken weiter (beim olympischen Recurve oft durch den Klicker); nach dem Lösen gleitet die Zughand am Gesicht entlang nach hinten.

Compound: „Einhaken“ heißt das Release einhängen, meist in einen D-Loop; der Anker ist eine Handposition, oft mit Peep-Sight und Kisser Button kontrolliert; gegen die Wall halten und das Release überraschend auslösen lassen.

