

# Die wichtigsten Regeln beim instinktiven Bogenschießen

## 1. Stand (Fußstellung)

- Stell dich schulterbreit hin, Füße parallel oder leicht V-förmig (Zehen zeigen leicht nach außen).
- Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen — nicht nach hinten lehnen.
- Blick Richtung Ziel, Hüfte und Schultern leicht zur Seite gedreht (nicht frontal).

## 2. Haltung (Körperhaltung)

- Rücken gerade, Brust locker, Schultern entspannt — nicht hochziehen.
- Kopf ruhig und leicht zum Ziel gedreht, Kinn nicht reinziehen.
- Arm mit dem Bogen gerade, aber nicht steif — Ellbogen leicht nach außen, nicht eingeknickt.
- Der Zugarm (der Arm, der die Sehne zieht) bleibt in einer Linie mit Schulter und Ohr — so entsteht eine starke Zugachse.

## 3. Auszug (wie weit du die Sehne ziehst)

- Zieh gleichmäßig und kontrolliert bis zur gleichen Position — immer gleich lang!
- **Achte darauf, dass dein Ellbogen beim Auszug leicht nach oben zeigt**, damit die Zuglinie mit der Schulter in einer geraden Linie bleibt.
- Atem: tief einatmen vor dem Ziehen, beim Auszug ruhig weiterausatmen oder halten — nicht hektisch atmen.
- Zieh mit Rücken- und Schultermuskeln, nicht nur mit dem Arm (nutze deine Schulterblattmuskulatur).

## 4. Ankerpunkt (fixer Bezugspunkt im Gesicht)

- Wähle einen festen Punkt am Gesicht, den du jedes Mal erreichst — z.B. Mundwinkel, Kinn oder Nasenwurzel.
- Wichtig: immer genau derselbe Punkt, damit die Ausrichtung gleich bleibt.
- Spüre den Kontakt (z. B. Fingerspitze an Mundwinkel) — das gibt Konsistenz.

## 5. Schuss (Abschluss und Loslassen)

- Halte die Auszugposition ruhig, ziele instinktiv (nicht überanalysieren).
- Loslassen sauber: entspanne die Finger, die die Sehne halten — die Hand öffnet sich, ohne nach vorne zu stoßen.
- Folge dem Schuss nach (Follow-Through): die Zughand bleibt kurz in der Position, Kopf und Blick bleiben aufs Ziel gerichtet.
- Nicht sofort weghüpfen oder Kopf drehen — erst beobachten, ob der Pfeil trifft.

## Sicherheit (sehr wichtig)

- Nur auf erlaubten Plätzen schießen.
- Immer prüfen, ob hinter dem Ziel niemand ist.
- Pfeile nie in der Nähe von Menschen necken oder spannen.
- Schutzausrüstung: Armschutz, ggf. Finger- oder Tabschutz.
- Niemals auf ungeeignete Ziele schießen (z. B. Steine, Glas).

## Einfache Übungsroutine (5–10 Minuten)

1. 5-mal ohne Bogenstand aufwärmen: Schultern kreisen, Dehnungen.
2. 10 Trockenübungen (nur Auszug + Anker, ohne Pfeil).
3. 10 Schüsse aus kurzer Distanz (z. B. 5–10 m), konzentriert auf immer gleichen Anker.
4. Nach jeder Runde kurz Fehler notieren: „War meine Hand ruhig? War der Auszug gleich?“

## Häufige Fehler & wie du sie vermeidest

- **Verschiedene Ankerpunkte** → immer denselben suchen.
- **Schulter hochgezogen beim Ziehen** → bewusst Schultern entspannen.

- **Zu frühes Loslassen** → ruhig bis zum vollen Ankerpunkt halten.
- **Hand stößt vor beim Loslassen** → Finger locker öffnen, Folgebewegung kontrolliert.