

Technikzirkel

Station 1 : „Nachhalteübung“

u Material: Jonglierball

u Schütze: Du schießt ganz gewohnt. Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf dem Moment nach dem Lösen. Du sollst in Deiner Abschussposition „einfrieren“, der Ball darf nicht herunterfallen.

u Aufpasser: Dein Partner schießt ganz normal und wenn er im Anker angekommen ist, setzt Du ihm den Jonglierball auf den Kopf.

Technikzirkel

Station 2 : „Ohne Druck“

u Material:

u Schütze: Du schießt ganz gewohnt. Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf deiner Bogenhand. Sie soll vollkommen entspannt sein und das auch beim Abschluß bleiben.

u Aufpasser: Dein Partner schießt ganz normal. Du stehst auf der dem Pfeil abgewandten Seite knapp vor ihm, so dass Du drei Finger leicht unter die Finger seiner Bogenhand legen kannst während er schießt. Er darf Dir nicht weh tun.

Technikzirkel

Station 3 : „Ohne Klicker“

u Material:

u Schütze: Du schießt bei dieser Übung ohne den Klicker zu benutzen. Pass auf, dass Du den Pfeil nicht einklemmst.

u Aufpasser: Dein Partner schießt bei dieser Übung ohne Klicker. Kontrolliere vor dem Abschuß, ob der Pfeil auch auf der Pfeilaufgabe liegt, andernfalls muss Dein Partner abbrechen.

Technikzirkel

Station 4 : „Stehvermögen“

- u Material: Trampolin bzw. dicke und sehr weiche Unterlage.
- u Schütze: Bei dieser Übung schießt Du ganz normal, allerdings mit der Schwierigkeit, dass Du auf einer weichen Unterlage stehst. Versuche trotzdem ganz sauber zu schießen und möglichst fest zu stehen.
- u Aufpasser: Bei dieser Übung hast Du nichts zu tun.

Technikzirkel

Station 5 : „Ende gut, alles gut“

u Material: Ein zusätzlicher Pfeil

u Schütze: Bei dieser Übung schießt Du ganz normal und sollst Dich speziell auf einen konsequenten Endzug und ein sauberes Lösen konzentrieren. Der Pfeil, den Dein Partner Dir in die Ellenbeuge klemmt, darf nach dem Abschluß nicht runterfallen.

u Aufpasser: Dein Partner schießt ganz normal und während er seinen Bogen ganz auszieht, klemmst Du ihm den Pfeil in die Ellenbeuge des Zugarmes. Diesen darf er nicht fallen lassen, wenn er löst.