

Die Atmung

Während des Zugvorgangs atmet der Bogenschütze leicht ein und steigert damit das Gefühl von Stärke und Entspannung. Während des Transferprozesses (Aufbau der Rückenspannung) muss langsam und gleichmäßig ausgeatmet werden und es muss eine natürliche Entspannung erzeugt werden. Dabei werden die Lungen bis zum natürlichen Gleichgewicht ausgeatmet. Die Atmung muss nun in dieser Stellung gehalten werden bis das Lösen abgeschlossen ist.

In dieser Phase muss der Fokus zu 100% in den Aufbau der Rückenspannung gehen und dort auch bleiben. Wenn nun ein anderer Gedanke den Bogenschützen ablenkt, geht die Rückenspannung sofort verloren.

Der Bogenschütze muss verstehen, dass es beim Ankern oder dem Erreichen der Halteposition nicht um einen eigenen Schritt, sondern um das Erreichen eines kritischen Punktes, quasi eines Meilensteins, geht. Es handelt sich um einen fließenden Prozess, der mit allen Überprüfungen und Kontrollen unter Beibehaltung des Gleichgewichts und der Balance ausgeführt wird.

Mit dem Ankern beginnt gleichzeitig die Bereitschaft zum Zielen und Lösen.

Bogenschießen ist die Kunst des Identischen!

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"