

# **Checkliste**

## **Schuss-, Zieltechnik und Material**

Zur Teilnahme am  
Experten/Intensiv-Workshop  
„Traditionelles Bogenschießen“

Version 2019

Zur freien Verwendung mit Genehmigung von Vorderegger & Partner GmbH – Bogensportverlag  
[www.bogensportverlag.com](http://www.bogensportverlag.com)

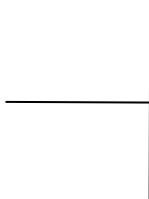
# Zur Verwendung

Bitte überprüfen Sie, ob Ihre Kompetenzen für die Teilnahme an diesem Workshop ausreichen. Beantworten Sie nachstehende Fragen.

Sollte Sie die eine oder andere Frage nicht oder nicht genau beantworten können, finden Sie im Buch „**Schule des traditionellen Bogenschießens II**“ Hinweise und Informationen dazu.

| <b>Schusstechnik</b> |                 |   |
|----------------------|-----------------|---|
| Trifft zu            | Trifft nicht zu | Was weiß ich, was kann ich?   |
| ...                  | ...             | Ich kenne die 3 Basics.   |
| ...                  | ...             | Ich kenne meinen Stand: offen, geschlossen, überdreht.                            |
| ...                  | ...             | Ich kenne meine Körperhaltung: gebeugt oder aufrecht.                             |
| ...                  | ...             | Ich kenne die Griffhaltung der Bogenhand.   |
| ...                  | ...             | Ich weiß, wo die Sehne in der Zughand genau liegt.                                |
| ...                  | ...             | Ich kenne meinen genauen Ankerpunkt.  |
| ...                  | ...             | Ich schieße mit Rückenspannung.   |
| ...                  | ...             | Meine Hand geht beim Lösen genau in die Gegenrichtung des Pfeilflugs nach hinten. |

| <b>Zieltechnik</b> |                 |  |
|--------------------|-----------------|--|
| Trifft zu          | Trifft nicht zu | Was weiß ich, was kann ich?  |
|                    |                 | Ich kenne den Unterschied zwischen Schusstechnik und Zieltechnik.  |
|                    |                 | Ich kenne den Unterschied zwischen Zielen und Visieren.  |
| ...                | ...             | Ich kenne die grundlegenden Zieltechniken und kann Sie erklären.   |
| ...                | ...             | Ich halte meine Pfeilspitze auf einen vorher festgelegten Punkt.   |
| ...                | ...             | Ich halte einen bestimmten Punkt meines Bogenfensters auf das Ziel.  |
| ...                | ...             | Ich schaue auf den Punkt, den ich treffen möchte und hebe bzw. senke meinen Arm nach Gefühl.   |
| ...                | ...             | Ich schaue auf den Punkt, den ich treffen möchte und hebe bzw. senke meinen Bogenarm nach einem vorher festgelegten Abstand der Pfeilspitze zum Ziel.  |
| ...                | ...             | Ich schaue auf den Punkt, den ich treffen möchte und mein Bogenarm geht unbewusst, ohne weiteres Zutun in die richtige Position.   |
| ...                | ...             | Ich betrachte den Punkt und zusätzlich auch die Pfeilspitze, die auf einen vorher festgelegten Punkt gehalten wird. Dieser Punkt wird aber nicht zum Halten der Richtung verwendet, sondern als zusätzliche Zielhilfe. |
| ...                | ...             | Ich hebe eine eigene Methode/eigenen Methoden, um den Abschusswinkel einzustellen.   |

| <b>Material</b>              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Bogen</b>                 |  |
| Type                         |  |
| Länge                        |  |
| Stärke                       |  |
| Auszug                       |  |
| Sehne (Material, Strangzahl) |  |
| Geschwindigkeit              |  |
| <b>Bogeneinstellung</b>      |  |
| Standhöhe                    |  |
| Nockpunktposition            |  |
| Geräuschkämpfer              | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein                          |
| <b>Pfeile</b>                |  |
| Holzart, Material            |  |
| Durchmesser, Bezeichnung     |  |
| Gewicht                      |  |
| Spitze/Spinengewicht         |  |
| Länge                        |  |
| Befiederung (Länge/Art)      |  |