



# Traditionelles Bogenschießen

## Geländeangepasste Haltung in Bildern

Shooting School  
Karin & Dr. Dietmar Vorderegger

# 1) Stand überprüfen



## 2) Stand im Gelände

### Das T im Gelände



# Stand im Gelände

Warum ist das T wichtig?



# Basistechnik Bergaufschüsse



**Links:** Man steht etwa schulterbreit und knickt nach hinten in der Hüfte ab.

**Rechts:** Man macht einen größeren Schritt, streckt das vordere Bein und knickt das hintere Knie ab.

# Steile Bergaufschüsse



## Großer Schritt



# Falsche Bergaufschüsse



# Falsche Bergaufschüsse



# Basistechnik Bergabschüsse

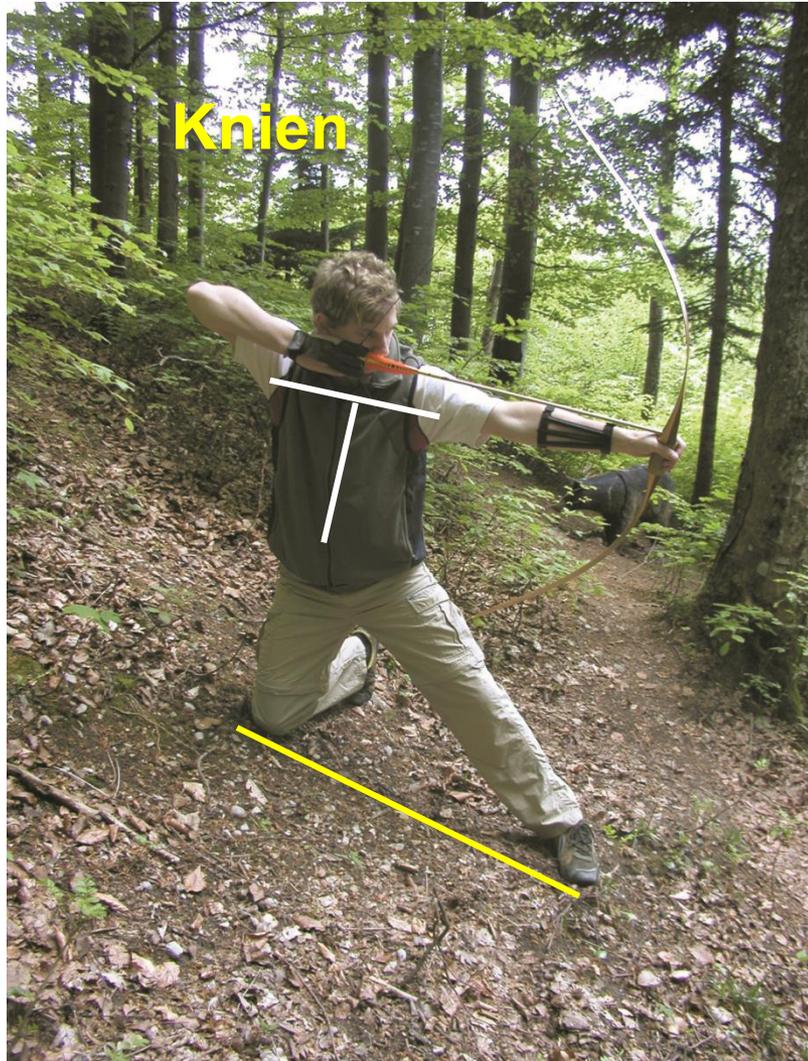


**Links:** Man steht etwa schulterbreit und knickt nach vorne in der Hüfte ab.



**Rechts:** Man macht einen größeren Schritt, streckt das hintere Bein und knickt das vordere Knie ab.

# Steile Bergabschüsse



# Falsche Bergabschüsse



# Falsche Bergabschüsse



# Das T überprüfen





**Let your arrows fly**