

Bereich	Beschreibung	-2	-1	0	+1	+2
Schusstechnik						
Stand	Immer gleich					
Körperhaltung	Immer gleich					
Stand	Überprüfung					
Kopf- und Augenachse	Im rechten Winkel					
Griff am Bogen	Locker und in einem bestimmten Winkel nach unten					
Zughand	Flacher Haken					
Bogenschulter	Neutral					
Sehne auf Fingern	Immer gleich hinter erstem Glied					
Anker	Immer an gleicher Position					
Anker	Fest und stabil					
Anker	Zügig erreichen					
Sehne	Vor dem Auge					
Auszug	Immer gleich					
Ellbogen des Zugarms	Nicht unter Pfeillinie					
Rückenspannung	Immer aufgebaut					
Release	Immer nach hinten und an gleicher Position im Gesicht					
Schießrhythmus	Immer gleich					
Nachhalten	Ja					
Schussfehler	Erkennen können					
Schusstechnik im Gelände						
Bergaufschüsse	Stand					
Bergaufschüsse	T					
Bergaufschüsse	Auszug					
Bergabschüsse	Stand					
Bergabschüsse	T					
Bergabschüsse	Auszug					
Zieltechnik						
Geländeanalyse	Können					
Eigene Zieltechnik(en)	Können					
Entfernungen	Zielmethoden für bestimmte Entfernungen wissen					
Zielmethoden	Wechseln können					
Persönlicher Schussbereich	Einschätzen können					
Distanzen bis rd. 18 m	Zielmethode anwenden können					
Distanzen bis rd. 30 m	Zielmethode anwenden können					
Distanzen bis rd. 40 m	Zielmethode anwenden können					
Distanzen bis rd. 54 m	Zielmethode anwenden können					
Besondere Schuss-Situationen	Kennen (Graben, Hügel ...)					
Besondere Schuss-Situationen	Reagieren können (Graben, Hügel ...)					
Zielfehler	Erkennen					
Mentales / Sonstiges						
Nervosität	Beherrschen in Wettkampfsituationen allgemein					
Nervosität	Beherrschen bei Turnieren					
Leistungswankungen	Herauskommen aus Tiefs					
Störfaktoren	Umgang damit					
Technik	Equipment: Kenntnisse, technisches Verständnis					
Kraft	Um einen Parcours bzw. ein Turnier zu schießen					

Schritt 1 Strengths und Weaknesses:

Stärken und Schwächen systematisch feststellen. Die Bereiche können beliebig erweitert werden.