

# **Checkliste**

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

Zur Teilnahme am Intensiv-Workshop  
„Traditionelles Bogenschießen“

Version 5. Oktober 2012

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

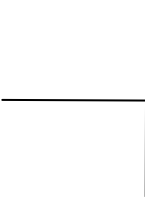
## Zur Verwendung

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?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kenne die 3 Basics.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kenne meinen Stand: offen, geschlossen, überdreht.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kenne meine Körperhaltung: gebeugt oder aufrecht.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kenne die Griffhaltung der Bogenhand.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich weiß, wo die Sehne in der Zughand genau liegt.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kenne meinen genauen Ankerpunkt.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich schieße mit Rückenspannung.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kenne die grundlegenden Zieltechniken und kann Sie erklären
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich halte meine Pfeilspitze auf einen vorher festgelegten Punkt.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich halte einen bestimmten Punkt meines Bogenfensters auf das Ziel.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich schaue auf den Punkt, den ich treffen möchte und hebe bzw. senke meinen Arm nach Gefühl.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich schaue auf den Punkt, den ich treffen möchte und hebe bzw. senke meinen Bogenarm nach einem vorher festgelegten Abstand der Pfeilspitze zum Ziel.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich schaue auf den Punkt, den ich treffen möchte und mein Bogenarm geht unbewusst, ohne weiteres Zutun in die richtig Position.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich versuche mit einem Seitenblick die Richtung des Pfeils zu kontrollieren oder zu korrigieren.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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.

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