

Bogen - AG



2016/2017

Herr Weng und Herr Fischer erklären den Recurve - Bogen und zeigen wie er aufgebaut wird.



Jessica zeigt spezielle Aufwärmübungen.



Armhaltung und Kopfhaltung werden zuerst mit einem Gummiband trainiert.



Aufstellen an der Schießlinie, Körperhaltung, Atmung und mit einem Auge zielen, das alles wird ständig kontrolliert und verbessert.



**Ganz wichtig:
Arm ausdrehen!!!**

Gemeinsam schießen üben auf Kommando unter Anleitung der Trainer und Jungschützin.

Ziel:

Rhythmusgefühl für zeitlichen Ablauf des Schießprozesses bekommen.

Aufstellen auf der Linie, Bogen abstellen.
Konzentrationsphase



Pfeil auflegen, ankern, zielen und



Pfeil ablassen, Pfeil nachschauen und wichtig: Bogenarm gestreckt lassen!



Andere Bogenarten kennenlernen

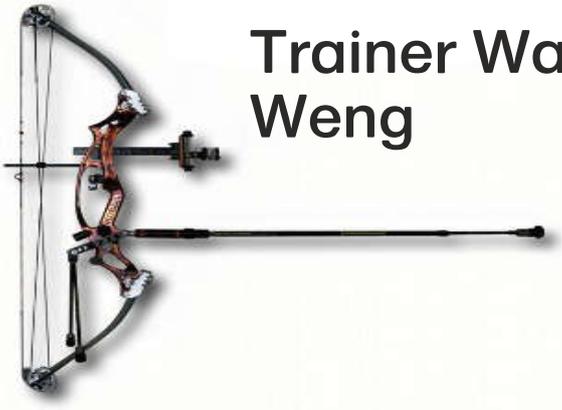
Recurve - Bogen

Jungschützin Jessica



Compound - Bogen

Trainer Walter Weng



Langbogen

Lehrerin Tatjana Lawnick

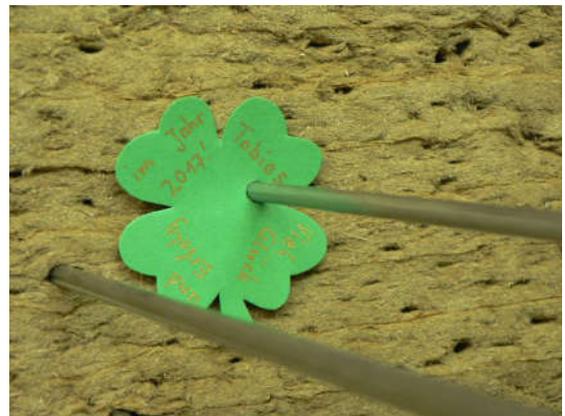
**Schießen wie in einem Wettkampf.
Wettkampfuhr: 180 s Zeit für drei Pfeile.**



Auf verschiedene Auflagen schießen



Nikolausschießen



Weihnachtsschießen



Faschingsschießen



Viele Treffer! Sensationell!



Schießen mal anders



**Abschluss
Urkundenübergabe**

**Wir sind stolz auf
unser Können!**

