

Bogen - AG



2017/2018

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



Was braucht man beim Bogensport?



Fingerschutz = Tab



Armschutz

Jessica und Lina zeigen spezielle Aufwärmübungen.



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.

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



Verschiedene Bögen ausprobieren



Notation der Ringzahlen lernen



zuerst mit Hilfe



dann alleine



mit richtigem Pfeilziehen

Auf verschiedene Auflagen schießen



Nikolaus



Neujahr



Weihnachten



Fasching



Viele Treffer! Sensationell!





Schießen wie in einem Wettkampf.

Wettkampfuhr: 180 s Zeit für drei Pfeile.

rot: 10 s Zeit zum Aufstellen

grün: 180 s Zeit zum Schießen

gelb: 20 s Zeit für den letzten Schuss

rot: 000 wegtreten von der Schießlinie

