

Atemtechnik im Schussablauf

3 bewusste Atemzüge in folgenden Positionen

1. Bauchatmung

Pfeil einnocken, Stand eingenommen, Bogen- + Zughand platziert

> tiefer Atemzug in den Bauch = Startschuss

2. Brustatmung

in der Anhebeposition einatmen

ausatmen während des Auszuges

Das Ausatmen sollte zeitlich mit dem Auszug geschehen –
Kopplung von Auszug und Atmung

Zielvorgang, Expansion + Lösen geschieht in der LEERE

3. Schulteratmung

nach dem Lösen - Schulteratmung

Einatmen während des Nachhaltens

Ausatmen während des Entspannens

Zwischen den 3 bewussten Atemzügen können viele
unbewusste Atemzüge liegen!