

Das Positionsphasenmodell

Der Deutsche Schützenbund und seine Landesverbände nutzen das Positionsphasenmodell zur Ausbildung seiner Trainer und Übungsleiter.

Nullstellung (stabiler STAND):

Füße schulterbreit

Kopf zum Ziel gedreht

Schulter / Linie Schuhspitzen zeigt zum Ziel

Becken nach hinten gekippt

Po- und Bauchmuskulatur gespannt

Pfeil auflegen, Bogen und Sehne greifen, Bogen unter leichtem Zug bringen, Griffstück drückt gegen Daumenballen

Positionsphase 1 (GRIFF):

Schultern tief

Bogenarm gestreckt

Schulterblatt Bogenarm an der Wirbelsäule

Bogen zeigt Richtung Ziel, ist dabei noch ungefähr 45° nach vorne gekippt

Übergang zu PP2:

Bogen anheben, beide Hände auf Augenhöhe, leichte Spannung der Sehne, Sehnenschatten für Visierschützen

Positionsphase 2 (Bogen SCHULTER tief):

Schulterblatt Bogenarm fixiert

Schultern tief

Übergang zu PP3:

Auszug in den Anker, für Olympic Recurve fester Block unter dem Kinn, Pfeil noch 2-3 mm im Klicker, Ellenbogen der Zughand noch nicht in Verlängerung zum Pfeil

Positionsphase 3 (ANKER):

rechtes Schulterblatt hat noch Abstand zur Wirbelsäule

VorZiel etwas über dem Ziel

Anker unter dem Kinn

Übergang zu PP4 (ZUG, LÖSEN):

Zielen, Ziehen /Drehen des Schulterblatts zur Wirbelsäule, dadurch Drehbewegung des Ellenbogen nach hinten, (Pfeil durch Klicker ziehen), passives Lösen

Positionsphase 4 (NACHHALTEN):

Nachhalten

Schuss verfolgen und analysieren

Nullstellung