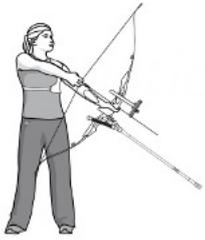


Technikbewertungsbogen Bogen Recurve Nachwuchs

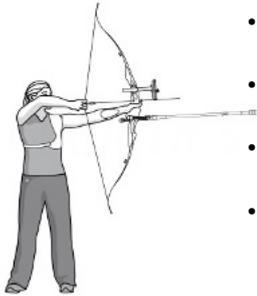
PP1: Vorspannung



- Becken gekippt, gerader Rücken, tiefe Schultern.
- Fixierte Kopf- und Hüftposition in Richtung Scheibe.
- Zugfinger im tiefen Haken platziert.
- Bogenarm eingedreht und tiefe Gabel im Druckpunkt.

1	2	3	4	5	6

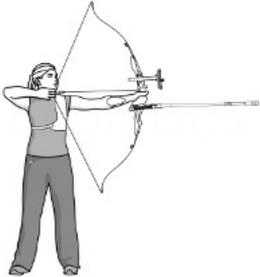
PP2: Anheben



- Bogen- und Zugarm auf Augenhöhe angehoben.
- Schulterachse auf Ziel ausgerichtet.
- Zughandrücken gerade.
- Bogenarm gestreckt.

1	2	3	4	5	6

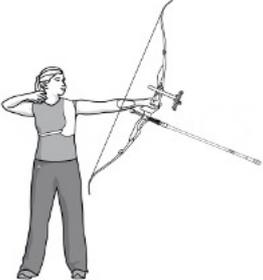
PP3: Halten



- Fester Block im Anker.
- Sichtbarer Transfer.
- Optimales (kleines) Kraftdreieck.
- Gleichgewicht von Druck- und Zugkräften.

1	2	3	4	5	6

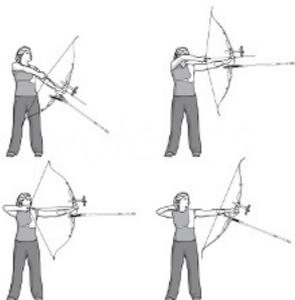
PP3: Nachhalten



- Sichtbare Expansion
- Dynamisches (entspanntes) Lösen der Zughand.
- Entspanntes (passives) Lösen der Bogenhand.
- Nachhalten & Nachzielen (Restspannung).

1	2	3	4	5	6

BP 1-4: Gesamtablauf



- T-Position eingehalten.
- Elemente gleichmäßig wiederholt.
- Bewegungsablauf flüssig.
- Zeitmuster stabil.

1	2	3	4	5	6

max. 120 Punkte