Arbeitsblatt Tuning - Rohschaft und Button

Technisches Tuning bleibt nur aussagekraeftig, wenn Schussaufbau und Langspannung wiederholbar sind.

Grundregel

Rohschaft- und Buttonbeobachtungen sind erst belastbar, wenn der Schuetze ruhig im Ziel steht und die Langspannung nicht verliert.

Vor jedem Tuning-Satz

- Stand, Griff und Anker konstant halten.
- Im Ziel lang werden, Druck-Zug-Linie spuren.
- Follow-through stehen lassen, bevor die Trefferlage bewertet wird.
- Ein einzelner Ausreisser wird nicht sofort als Materialfehler gedeutet.

Kontrollsatz

Erst Schussqualitaet pruefen, dann Pfeillage beurteilen.

Tuning-Kontrolle

Satz	Gruppe	Rohschaftlage	Langspannung stabil	Entscheidung
1				
2				
3				
4				
5				

Zielgruppe und Turniervorbereitung

Für erfahrene Bogenschützen mit sicherem Umgang und grundlegender Schießerfahrung. Der Acht-Wochen-Plan dient der gezielten Turniervorbereitung auf vorhandener Grundlage; er ist kein Anfängerlehrgang und kein Versprechen einer Turnierreife in acht

Mein Zauberwort: „länger“

Persönlicher Schussablauf · Präzisierung vom 28.10.2026

1 · Ruhig im Ziel ankommen

Den vertrauten Schuss aufbauen. Bogenhand locker und ruhig im Ziel. Der Blick bleibt zum Ziel gerichtet. Keine bewusste Zielkorrektur nachschieben.

2 · Mein Fokus heißt „länger“

Fließender Ablauf: Der Zielbezug bleibt erhalten, die Aufmerksamkeit gleitet zu „länger“. Nötige Spannung trägt, unnötiges Festhalten lässt nach. Ohne zusätzliche Prüfpause sanft länger werden.

3 · Erst länger werden, dann lösen

Der Löseimpuls darf erst kommen, wenn ich tatsächlich länger werde. Ich führe die Bewegung weiter und halte nach dem Lösen ruhig nach.

Wenn ich mich verkürze

Kein Löseimpuls. Kontrolliert absetzen und neu aufbauen. Meine Beobachtung: Beim Verkürzen geht meine Reaktion in die andere Richtung.

Mein Merksatz

Im Ziel bleiben. Locker getragen. Fließend länger, lösen, nachhalten.

Rückmeldung nach der Passe

Tatsächlich länger geworden? _____
Erst dann gelöst? _____
Bei Verkürzung abgesetzt? _____
Meine Wahrnehmung: _____

Bei Band- und Kraftübungen ohne Schuss kontrolliert zurückführen. Die bestehenden Übungsregeln gelten weiter.