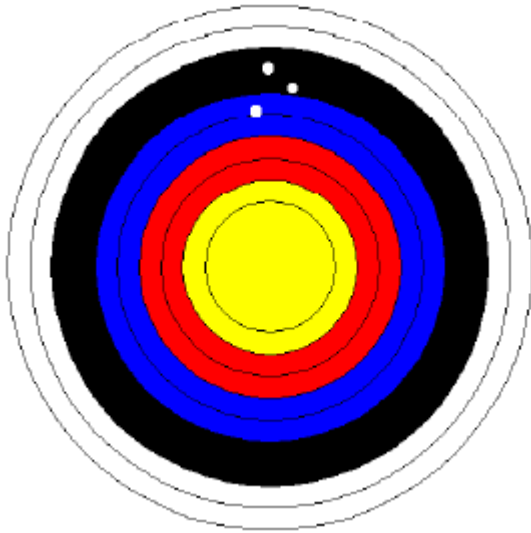


## Fehler im Trefferbild analysieren – Wenn .....



...die Pfeile oben treffen.

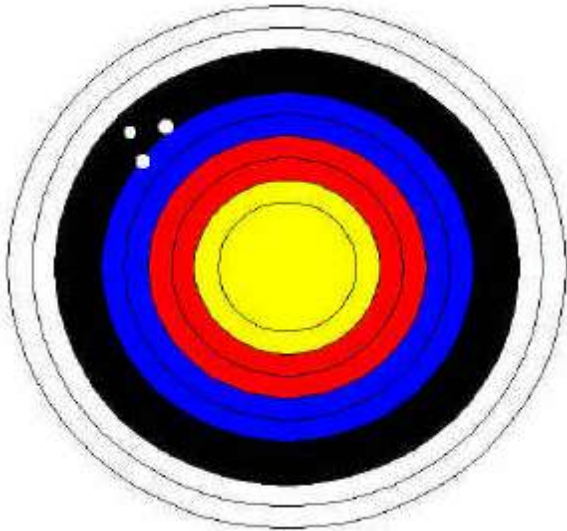
### Ursachen:

1. Bogen angehoben
2. Pfeil angehoben
3. Verrissen – gezupft
4. Pfeil lag auf der Auflage
5. Zughand wurde vor dem Abschuss nach unten gedrückt
6. Überzogen
7. Mund war offen, Ankerpunkt unter dem Kinn war zu locker
8. Visier nach unten gerutscht bzw. zu tief eingestellt
9. Peep beim Compound verrutscht.

### Behebung:

1. Bogenarm beim Lösen beachten
2. Finger der Zughand weiter spreizen
3. Finger beim Ausziehen und vor dem Lösen stärker lockern
4. Prüfen ob der Pfeil auf der Auflage liegt
5. Beim Abschuss mit dem Zeigefinger am Kinn bleiben bzw. am Kinn entlang etwas abrutschen lassen
6. Früher lösen
7. Auf geschlossenem Mund achten, Zeigefinger fester unters Kinn pressen
8. Visier neu einstellen und fixieren
9. Peep fixieren

**Wenn .....**



...die Pfeile oben links treffen.

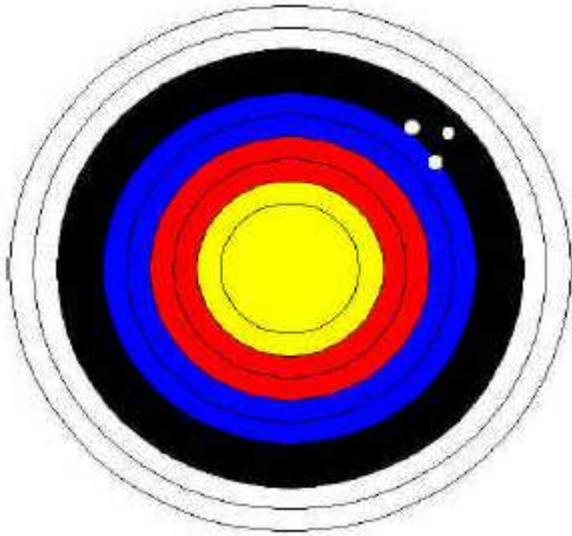
**Ursachen:**

1. Weicher Abschuss
2. Fehlen des „Rückenziehens“
3. Überlanges Halten bei vollem Auszug
4. Zurückbeugen des Körpers
5. Verreißen
6. Bogen bei geschlossener Hand zu fest gefasst
7. Verkrampfte Finger der Abschusshand

**Behebung:**

1. Mehr Spannung in Rücken und Schultern
2. Rückenmuskeln stärker einsetzen
3. Konsequentes Ausziehen, Bogenarm straffen
4. Aufrechte Körperhaltung überprüfen, Fußstellung abändern
5. Finger beim Ausziehen und vor dem Lösen stärker lockern
6. Bogen locker halten
7. Fingerübungen der Abschusshand

**Wenn .....**



**...die Pfeile oben rechts treffen.**

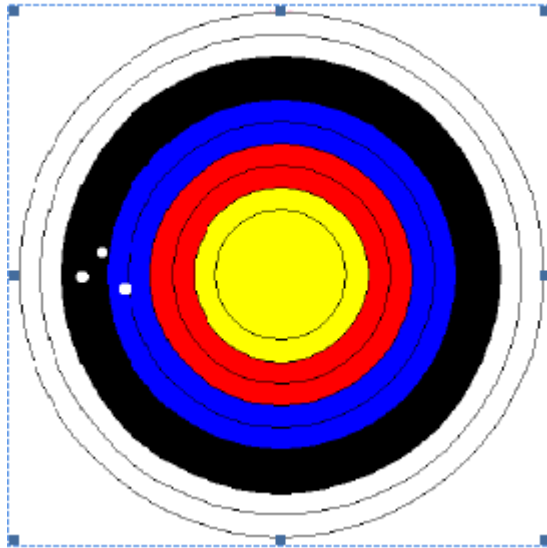
**Ursachen:**

1. Vor dem Abschluß mit dem Bogen nach rechts gekippt
2. Ellenbogen des Bogenarms nicht durchgedrückt
3. Bogen nach links geschoben
4. Die Zugfinger zu gleichmäßig belastet

**Behebung:**

1. Blickkontrolle auf den Bogenarm richten
2. Bogenarm gerade halten, stärker spannen
3. Abschusshand lockerer halten
4. Die Zugfinger sollten wie folgt belastet werden:  
Mittelfinger – stark  
Zeigefinger – mittelstark  
Ringfinger – schwach

**Wenn .....**



**...die Pfeile links treffen.**

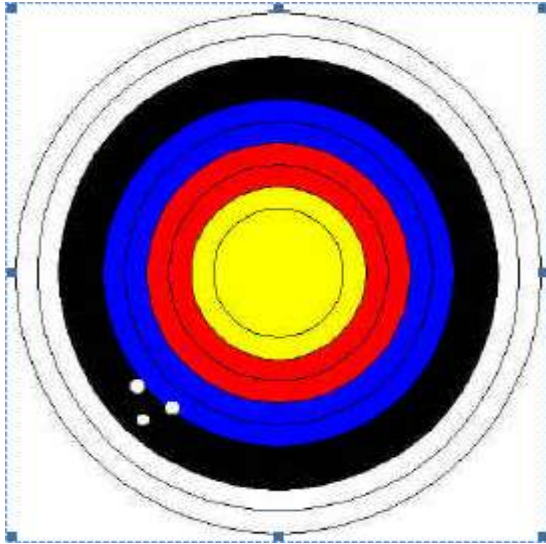
**Ursachen:**

1. Körper war zurück gebeugt
2. Sehne zu lang
3. Pfeil zu steif
4. Mit den Fingern die Sehne nach außen gerissen (*Winken*)
5. Gegen den Arm geschossen

**Behebung:**

1. Gerade aufrechte Haltung üben
2. Kürzere Sehne benutzen (eindrehen)
3. weniger steifen Pfeil benutzen
4. Beim Abschuß mit dem Zeigefinger am Kinn bleiben, bzw. etwas abrutschen lassen
5. Ellenbogen des Bogenarms nach außen drehen, damit die Sehne freikommt

**Wenn .....**



**... die Pfeile unten links treffen**

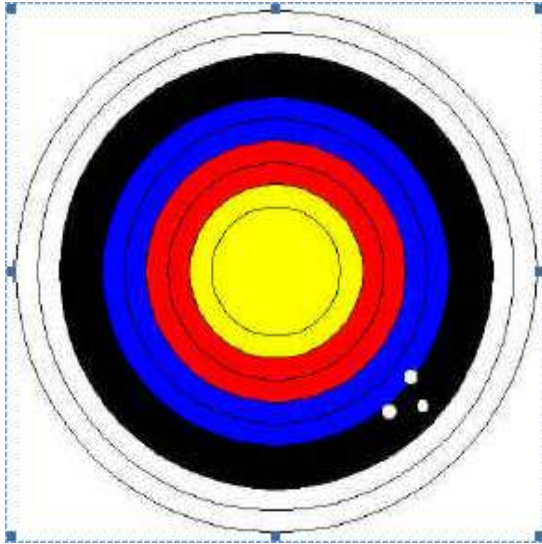
**Ursachen:**

1. Bogen wird vor dem Abschuss nach unten links geworfen
2. Anker unter dem Kinn befand sich nicht in der Mitte, sondern unter der rechten Kinnhälfte
3. Abschuss mit zu lockerer Abschusshand (Sehnenhand)

**Behebung:**

1. Blickkontrolle zum Bogenarm
2. Unter Kinnmitte ankern
3. Rückenmuskelspannung bis nach dem Lösen halten

**Wenn .....**



**... die Pfeile unten rechts treffen**

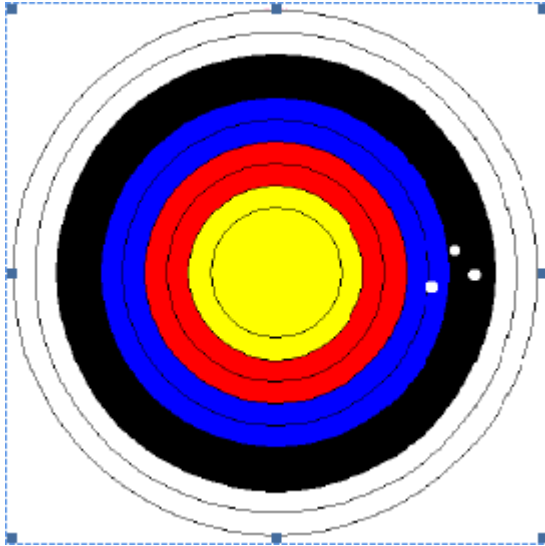
**Ursachen:**

1. Verkrampfte Abschusshand (Sehnenhand)
2. Zu früh gelöst
3. Vorwärtsabschuss mit seitlichem Wegdrücken des Bogens
4. Mangelhaftes Nachhalten

**Behebung:**

1. Hand beim Ziehen, vor und während des Lösens möglichst locker halten
2. Langsamer ziehen, Körper straffen
3. Spannung in Rücken und Schulter aufrechterhalten, Blickkontrolle beim Abschuss, um den Bogenarm in Scheibenrichtung zu belassen
4. In konsequenter Haltung lange Nachhalten bis der Pfeil sichtbar eingeschlagen ist

**Wenn .....**



**...die Pfeile rechts treffen.**

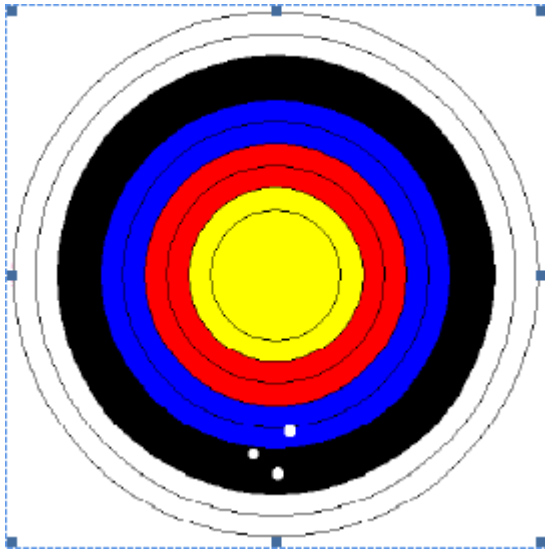
**Ursachen:**

1. Bogenhand nach außen gebogen
2. Ellenbogengelenk des Bogenarms war nicht gestreckt
3. Sehne zu kurz, Pfeile zu weich

**Behebung:**

1. Handrücken gerade ansetzen
2. Bogenarm-Ellenbogengelenk durchdrücken
3. Steifere Pfeile oder längere Sehne

**Wenn .....**



**...die Pfeile unten treffen.**

**Ursachen:**

1. Bogen vor dem Lösen „Fallen gelassen“
2. Gegen den Armschutz geschossen
3. Nicht weit genug ausgezogen
4. Anker nicht am Kinn geschlossen
5. Sehne war nicht an der Nasenspitze
6. „Vorwärtsabschuss“
7. Visier zu hoch eingestellt

**Behebung:**

1. Blickkontrolle, beim Lösen Bogenarm beachten
2. Ellenbogen nach aussen drehen oder Bogenhand besser platzieren
3. Auf vollen Auszug achten
4. Auf genaues „unter dem Kinn ankern“ achten
5. Sehne bewusst an die Nasenspitze legen
6. Fassen der Sehne verbessern, Spannung der Rückenmuskulatur bis nach dem Lösen aufrechterhalten
7. Visiereinstellung überprüfen