



8. - der Bogen wird auf dem Fuß abgestellt  
- Hand in der Bogenschlinge



12. - visieren  
- rechte Hand schnell und sauber öffnen



9. - gleiche Körperhaltung wie bereits ohne Bogen  
- Ellenbogen, rechte Hand, linker Arm → waagrecht



13. - Schuss  
- sauber nachhalten  
- rechter Zeigefinger geht beim öffnen hinter das Ohr



10. - Pfeil einlegen → Leitfeder zum Körper  
- an der Sehne einnocken \*klick\*  
- auf die Pfeilaufgabe legen



14. - Treffer!



11. - Bogen ausziehen  
- Daumen wieder am Backen ankern  
- Sehne läuft über Nasen und Kinnschneise  
- Hand geöffnet Fingerspitzen Richtung Scheibe, der Bogen hält an der Schlinge