



Meine stummen Bogenübungen

1. Schranke (5-mal)

Halte mit der linken Hand den Bogen waagrecht vor dir und baue deine Bogenhaltung auf. Lege nun die Spitze des Bogens auf deine linke Handkante. Jetzt öffne die Schranke 5-mal.



2. Fahrstuhl (5-mal)

Halte den Bogen mit der Spitze nach oben. Der Bogen wird mit der Bogenhaltung senkrecht nach oben und unten geführt.

- Varianten:**
- „Wir fahren oben mit den Fingern ins Penthaus.“
 - „Wir starten so schnell wie eine Rakete.“



3. Tunnel (5-mal)

nur für Vl. und Va.

Halte die Röhre **an die linke Schulter** (mit der linken Hand – Öffnung nach vorn). Fahre mit dem Bogen durch den Tunnel. (Die Röhre soll sich dabei nicht bewegen.)

Achte auf einen geraden Strich, sonst baust du mit deinem Bogen einen Unfall.



nur für Vc.

Halte die Röhre **vor deinen Körper** (mit der linken Hand und Öffnung seitlich). Fahre mit dem Bogen durch den Tunnel. (Die Röhre soll sich dabei nicht bewegen.)

Achte auf einen geraden Strich, sonst baust du mit deinem Bogen einen Unfall.



4. Schneckenrennen (5-mal)

Halte den Bogen senkrecht mit der Spitze nach oben. Die Schnecke (die Finger der rechten Hand) krabbelt an der Bogenstange entlang. Wer ist die schnellste Schnecke?

→ Meine Bogenhaltung S. 23

→ Bildliche Vergleiche für Bogenübungen, S. 26