



ASC · BOGENSPORT GÖTTINGEN

FACHBEREICH BOGENSPORT  
LEITFADEN · EDITION 2026

DIE VIER ZIELMETHODEN IM BOGENSPORT

# Vom Korn zum *Gefühl*.

Visier, Stringwalking, Gap und Instinkt — vier Wege, das Ziel zu treffen, von vollständig bewusst bis vollständig automatisch. Über Optik, Ballistik und Psychologie des Zielens. Ein **Leitfaden** für Trainerinnen, Trainer und Schützen.

# Vier Wege, das Ziel zu treffen.

**W**ie bringt ein Schütze den Pfeil ins Gold? Darauf gibt es nicht eine Antwort, sondern vier — und sie bilden ein Spektrum. Am einen Ende steht das vollständig bewusste Zielen über ein Visier, am anderen das vollständig automatische, instinktive Schießen ganz ohne Referenz. Dazwischen liegen Stringwalking und Gap-Shooting.

Diese vier Methoden unterscheiden sich in zweierlei Hinsicht grundlegend: in der **Optik und Ballistik** — was der Schütze in die Visierlinie bringt und wie er die Distanz ausgleicht — und in der **Psychologie** — wie viel bewusste Aufmerksamkeit das Zielen bindet und wie robust es unter Druck bleibt.

Dieser Leitfaden stellt alle vier vor, mit ihrer Technik, ihren Stärken und ihren Tücken, und behandelt drei Querschnittsthemen, die über alle Methoden hinweg wirken: das führende Auge, den ruhigen Blick und die Frage, ob Zielen bewusst oder automatisch ablaufen sollte. Am Ende steht keine Rangliste, sondern eine Entscheidungshilfe.

4

Zielmethoden auf einem Kontinuum von bewusst bis automatisch

≈72%

der Menschen sind rechtsäugig — Augendominanz entscheidet mit

~2<sub>s</sub>

ruhige Endfixation bei Spitzenschützen — der „Quiet Eye“

## 📍 SO LIEST DU DIESEN LEITFADEN

Teil I stellt die **vier Methoden** vor. Teil II behandelt, was über ihren Erfolg entscheidet — Auge, Blick und Kopf. Jeder Abschnitt schließt mit einer Box „An der Schießlinie“ mit dem praktischen Kern.

## INHALT

01 Ein Kontinuum des Zielens  
02 Visierschießen  
03 Stringwalking  
04 Gap-Shooting  
05 Instinktives Schießen

06 Das führende Auge  
07 Der ruhige Blick  
08 Bewusst oder automatisch  
09 Methodenwahl und Training

# Ein Kontinuum des Zielens

Die vier Methoden sind keine vier getrennten Welten, sondern Stationen auf einer Linie. Sie reicht von vollständig explizit und bewusst bis vollständig implizit und automatisiert.

ABB. 1 · VON BEWUSST ZU UNBEWUSST

## EIN KONTINUUM DES ZIELENS



**Ein Spektrum, keine Schubladen.** Je weiter rechts, desto weniger bewusste Referenz und desto stärker automatisiert das Zielen — und desto robuster unter Druck, aber distanzlimitierter. Je weiter links, desto präziser auf großer, fester Distanz, aber anfälliger für Überdenken.

Wichtig ist von Anfang an: Die Zielmethode ist nicht frei wählbar. Sie ist an die Bogenklasse und das Regelwerk gekoppelt. Ein Visier ist nur im Recurve und Compound erlaubt; Stringwalking ausschließlich im Blankbogen; im Instinktiv- und Langbogen sind jegliche Referenzhilfen — bis hin zu Markierungen am Tab — verboten. Wer eine Methode wählt, wählt damit immer auch eine Disziplin.

TAB. 1 · WELCHE METHODE IST IN WELCHER KLASSE ERLAUBT?

METHODE	RECURVE	COMPOUND	BLANKBOGEN	TRADITIONAL / INSTINKTIV
Visier	erlaubt	erlaubt	verboten	verboten
Stringwalking	verboten	—	erlaubt	verboten
Facewalking	verboten	—	erlaubt	erlaubt (Anker begrenzt)
Gap-Shooting	(Visier üblich)	—	erlaubt	erlaubt
Instinktiv	möglich	—	erlaubt	erlaubt / vorgeschrieben

Regelstand nach World Archery und DSB; Sportordnungen werden laufend revidiert – vor Wettkämpfen die aktuelle Fassung prüfen.

## 🎯 AN DER SCHIESSLINIE

Kläre mit dem Schützen **zuerst die Disziplin**, dann die Methode. Wer olympischen Recurve auf der Scheibe will, zielt mit Visier; wer Blankbogen im Feld schießt, lernt Stringwalking. Die Methodenfrage ohne die Disziplinfrage zu stellen, führt in die Irre.

## 02 · DIE VIER METHODEN

# Visierschießen

**B**eim Visierschießen bringt der Schütze ein künstliches Korn zwischen Auge und Ziel. Es ist die präziseste Methode auf festen, großen Distanzen – und die am stärksten bewusste.

ABB. 2 · WAS JEDE METHODE IN DIE VISIERLINIE LEGT

### WAS LIEGT IN DER VISIERLINIE?



**Vier Referenzen, ein Blick.** Alle vier Methoden unterscheiden sich darin, was zwischen Auge und Ziel liegt: ein künstliches Korn, die Pfeilspitze auf dem Gold, die Pfeilspitze mit Abstand – oder gar nichts.

Weil der Pfeil unterhalb der Sichtlinie auf einer Parabel fliegt, gleicht die vertikale Verstellung des Visiers die Flugbahn für jede Distanz aus – das ist das „Einschießen“. Beim Recurve ist nur ein Visier ohne Linse und ohne Wasserwaage erlaubt; beim Compound kommen Skop mit Vergrößerung, Peep in

der Sehne und Wasserwaage hinzu, die zusammen ein sehr präzises, reproduzierbares Zwei-Punkt-System bilden.

Genau diese Präzision verlangt den disziplinierten Körper: einen sehr festen, reproduzierbaren Ankerpunkt und eine konstante Kopfhaltung, denn jede Veränderung der Augenhöhe verschiebt die Visierlinie. Psychologisch ist das Visierschießen am stärksten bewusst-referenziert — der Schütze hält aktiv das Visierbild und korrigiert online. Das bindet Aufmerksamkeit und macht die Methode anfällig für „Paralysis by Analysis“ und für Target Panic, jene erlernte Fehlkopplung zwischen Visierbild und Auslösen, von der gerade Visier- und Compound-Schützen häufig betroffen sind.

#### 📍 AN DER SCHIESSLINIE

Investiere die meiste Mühe in den **reproduzierbaren Anker und die Kopfposition** — sie sind beim Visierschießen die Grundlage von allem. Und behandle erste Anzeichen von Target Panic früh und ernst (dazu Abschnitt 08), statt sie als bloße „Nervensache“ abzutun.

### 03 · DIE VIER METHODEN

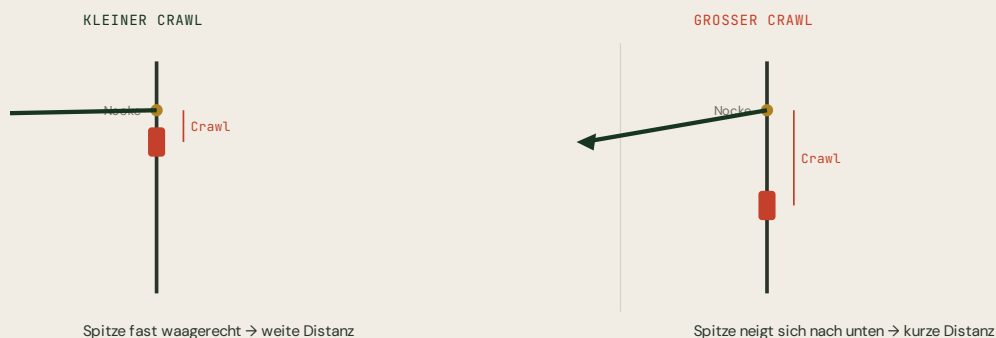
## Stringwalking

**S**tringwalking ist die präziseste der visierlosen Methoden — und mechanisch die raffinierteste. Der Schütze legt die Pfeilspitze auf jeder Distanz direkt aufs Gold und regelt die Entfernung über den Griff an der Sehne.

Der Trick ist der **Crawl**: Der Schütze greift die Sehne mit einem definierten Abstand unterhalb der Pfeilnocke. Je tiefer er greift, desto stärker neigt sich der Pfeil nach unten und desto kürzer die Distanz. Für jede Entfernung gibt es eine feste Crawl-Position, abgelesen von einer Tab-Markierung — der persönlichen Crawl-Tabelle.

## ABB. 3 · DER CRAWL STEUERT DIE DISTANZ

### DER CRAWL – TIEFER GREIFEN, KÜRZER SCHIESSEN



**Tiefer greifen, kürzer schießen.** Bei kleinem Crawl liegt der Pfeil fast waagrecht – weite Distanz. Bei großem Crawl neigt sich die Spitze nach unten – kurze Distanz. Die Pfeilspitze bleibt dabei immer auf dem Gold.

Dieser Eingriff hat einen Preis: Der Crawl verändert die Bogendynamik. Mit tieferem Griff sinken die effektive Auszugslänge und das effektive Zuggewicht, und der Pfeil verhält sich dynamisch steifer – bei Rechtshändern wandert er tendenziell nach rechts und muss über den Button ausgeglichen werden. Crawls jenseits von etwa zwei Zoll (rund fünf Zentimeter) unter der Nocke gelten als extrem; man wandert immer nach unten, nie nach oben. Zur seitlichen Kontrolle nutzen Blankbogenschützen zusätzlich das „String-Picture“ – die Lage der unscharfen Sehne relativ zum Bogenfenster.

Eine Alternative ist das **Facewalking**: Hier bleibt der Crawl konstant, und der Ankerpunkt am Gesicht wird vertikal verschoben. Das vermeidet die Dynamik-Verschiebung, ist aber schwerer reproduzierbar. Stringwalking ist ausschließlich im Blankbogen erlaubt.

### 📍 AN DER SCHIESSLINIE

Stimme Tiller und Pfeil-Spine auf die **mittlere Wettkampf-Crawl-Distanz** ab (im Feld oft etwa 30–40 m), nicht auf null Crawl. So bleibt der Detune über das ganze Distanzband klein. Die kognitive Last liegt hier in der Distanzschätzung und Crawl-Wahl – das Zielbild selbst (Spitze auf Gold) ist einfach.

## 04 · DIE VIER METHODEN

# Gap-Shooting

**B**eim Gap-Shooting bleibt der Griff an der Sehne – und damit die Bogendynamik – konstant. Der Schütze regelt die Distanz über den vertikalen Abstand zwischen

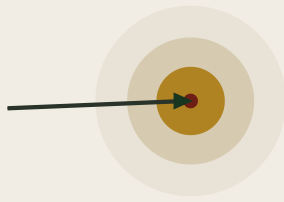
## Pfeilspitze und Ziel, den „Gap“.

Grundlage ist die **Point-on-Distanz**: jene Entfernung, bei der die direkt aufs Gold gelegte Spitze auch trifft (je nach Setup typisch etwa 30 bis 60 Meter). Auf kürzeren Distanzen zielt man mit der Spitze ein Stück unter das Gold — eben mit dem Gap.

ABB. 4 · POINT-ON UND DER GAP

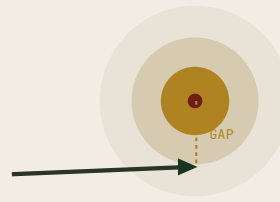
### POINT-ON UND DER GAP

AUF DER POINT-ON-DISTANZ



Die Spitze liegt direkt auf dem Gold —  
der Pfeil trifft.

NÄHER ALS POINT-ON



Die Spitze liegt mit Abstand unter dem  
Gold — dem Gap.

Nahe der Point-on-Distanz ändert sich der Gap nur langsam — der „Sweet Spot“, in dem Schätzfehler kaum wirken.

**Die Spitze als Referenz.** Auf der Point-on-Distanz liegt die Spitze auf dem Gold. Näher dran hält man sie mit Abstand darunter. Nahe der Point-on-Distanz ändert sich der Gap nur langsam — ein verzeihender „Sweet Spot“.

Weil sich Startanstieg und Falltendenz des Pfeils in der Nähe der Point-on-Distanz fast aufheben, entsteht dort ein Bereich, in dem Schätzfehler kaum wirken. Eine höhere Pfeilgeschwindigkeit verbreitert diesen Bereich. Um den Gap klein und nah an der Sichtlinie zu halten, nutzen gute Gap-Schützen einen hohen Anker und einen Drei-Finger-unter-Griff, die das hintere Pfeilende näher ans Auge bringen.

Gap-Shooting ist in allen visierlosen Klassen erlaubt, da es nur die Pfeilspitze nutzt. Es ist schneller erlernbar als instinktives Schießen, und eingeübte Gaps wirken mit der Zeit zunehmend automatisch — ein fließender Übergang ins Implizite.

### 🎯 AN DER SCHIESSLINIE

Lass den Schützen die **eigene Point-on-Distanz** ermitteln und ein paar Gaps für typische Entfernungen einüben. Mehr braucht es zum Einstieg nicht. Die geometrischen Tabellenwerte aus der Literatur sind nur Startwerte — der wahre Gap kommt aus dem eigenen Setup und muss erschossen werden.

# Instinktives Schießen

**B**eim instinktiven Schießen nutzt der Schütze keine bewusste Referenz. Er fixiert nur den Trefferpunkt und überlässt die Korrektur dem trainierten Unterbewusstsein — wie beim Werfen eines Balls.

Neurophysiologisch beruht das auf Hand–Auge–Koordination, Tiefenwahrnehmung und einem über tausende Wiederholungen aufgebauten Bewegungsgedächtnis: Das Gehirn bildet innere Modelle, die die Zielinformation in den richtigen Bewegungsbefehl übersetzen, in einem Zeitfenster von unter einer Sekunde. Beide Augen bleiben offen — das volle Sichtfeld verbessert die Tiefenwahrnehmung.

Das macht instinktives Schießen zum Prototyp des automatisierten Schießens mit reinem Zielfokus. Sein großer Vorteil ist die Robustheit unter Druck: Weil kaum bewusstes Regelwissen beteiligt ist, gibt es wenig, das unter Stress „blockieren“ könnte. Sein Nachteil ist die lange Lernkurve, die hohe nötige Wiederholungszahl und die mit der Distanz rasch zunehmende Streuung — kleine Fehler summieren sich. Als zuverlässig gilt instinktives Schießen vor allem im Nahbereich.

TAB. 2 · DIE VIER METHODEN OPTISCH UND BALLISTISCH

MERKMAL	VISIER	STRINGWALKING	GAP	INSTINKTIV
Referenz im Blick	Korn / Dot	Spitze auf Gold	Spitze + Gap	keine
Distanzausgleich	Visier verstellen	Crawl variieren	Gap variieren	unbewusst
Bogendynamik	konstant	ändert sich je Crawl	konstant	konstant
Anker	sehr fix	fix, Crawl variabel	fix, hoch günstig	fix, oft tief
Distanzreichweite	sehr hoch	hoch	mittel–hoch	gering

## 🎯 AN DER SCHIESSLINIE

Instinktives Schießen lebt vom **Volumen**: viele saubere Wiederholungen im Nahbereich, mit Blick allein auf den Trefferpunkt. Dräng niemanden zu früh auf große Distanzen — dort bricht die Methode systematisch ein. Wer jenseits von etwa 20 bis 25 Metern stark streut, ist mit Gap oder Stringwalking besser bedient.

# II

TEIL II · WAS ÜBER DIE METHODE ENTSCHEIDET

## Auge, Blick und Kopf.

---

Welche Methode auch gewählt wird — über ihren Erfolg entscheiden drei Dinge, die quer zu allen Methoden liegen: welches Auge führt, wie ruhig der Blick vor dem Lösen bleibt und ob das Zielen bewusst oder automatisch ablaufen sollte.

- 06 Das führende Auge
- 07 Der ruhige Blick
- 08 Bewusst oder automatisch
- 09 Methodenwahl und Training

## Das führende Auge

**B**eim beidäugigen Sehen liefert ein Auge die maßgebliche Positionsinformation — das dominante Auge. Welches das ist, entscheidet mit darüber, wie leicht das Zielen fällt.

Etwa 72 Prozent der Menschen sind rechtsäugig dominant, und Rechtshänder sind deutlich häufiger auch rechtsäugig. Stimmen führendes Auge und Bogenhand zusammen, ziehen Auge und Bogen an einem Strang. Problematisch wird die **Kreuzdominanz**: Wenn ein Rechtshänder mit dem linken Auge führt, zeigt die maßgebliche Sichtlinie an der falschen Seite vorbei.

ABB. 5 · WENN AUGE UND BOGENHAND ZUSAMMENPASSEN — ODER NICHT

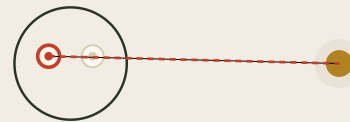
### DAS FÜHRENDE AUGE

FÜHRUNGS-AUGE = BOGENSEITE



Rechtshänder, rechtes Auge führt:  
Auge und Bogen ziehen an einem  
Strang.

### KREUZDOMINANZ



Rechtshänder, linkes Auge führt:  
Auge abdecken oder auf die andere  
Seite wechseln.

**Dominanz prüfen, dann handeln.** Passt das führende Auge zur Bogenseite, ist alles gut. Bei Kreuzdominanz hilft es, das führende Auge abzudecken oder — gerade bei Anfängern — die Bogenhand zu wechseln.

Beim Vergleich von ein- und beidäugigem Zielen zeigt sich kein klarer Genauigkeitsvorteil einer Seite — wohl aber profitieren **instinktive Schützen besonders vom beidäugigen Sehen**, weil es die Tiefenwahrnehmung verbessert. Visierschützen dagegen dominieren oft monokular und blenden das nicht führende Auge aus, weil sie den Blick ohnehin zwischen Korn und Ziel wechseln.

## @ AN DER SCHIESSLINIE

Teste die Augendominanz **ganz am Anfang** — mit dem einfachen Loch-in-der-Karte- oder Zeigetest. Eine Kreuzdominanz früh zu erkennen und zu adressieren, erspart dem Schützen monatelange, unerklärliche Streuung. Bei sehr jungen Anfängern ist der Wechsel der Bogenhand oft die sauberste Lösung.

## 07 · WAS ENTSCHIEDET

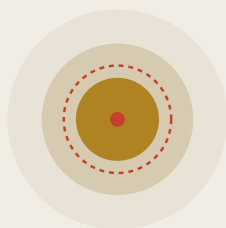
# Der ruhige Blick

**E**s gibt einen Blickmarker, der Expertise im Zielsport zuverlässiger anzeigt als fast jeder andere: die ruhige, lange Endfixation auf dem Ziel kurz vor dem Lösen — der „Quiet Eye“.

Gemeint ist die letzte, stabile Fixation auf einem eng umgrenzten Punkt des Ziels, die deutlich vor dem Lösen einsetzt und gehalten wird. Der Befund aus dem Bogensport ist klar: Spitzenschützen halten diesen ruhigen Blick erheblich länger als Anfänger — Größenordnung zwei Sekunden gegenüber unter einer —, und je länger die ruhige Fixation, desto enger die Gruppe.

### ABB. 6 · LÄNGER RUHIG HINSEHEN

#### DER RUHIGE BLICK (QUIET EYE)



ruhige, lange Endfixation aufs Gold

#### DAUER DER ENDFIXATION VOR DEM LÖSEN

Experte  ~2.0 s

Anfänger  ~0.8 s

Je länger die ruhige Endfixation, desto enger die Gruppe —  
und das lässt sich gezielt trainieren.

**Der ruhige Blick als Expertise-Marker.** Die Dauer der ruhigen Endfixation auf dem Gold unterscheidet Spitze von Anfänger deutlich — und sie lässt sich gezielt trainieren.

---

*Je länger der ruhige Blick vor dem Lösen auf dem Gold ruht, desto enger die Gruppe – und genau das lässt sich üben.*

DER ROBUSTESTE MARKER IM ZIELSPORT

---

Zwei Dinge sind praktisch besonders wichtig. Erstens: Wettkampfangst verkürzt den ruhigen Blick – gerade unter Druck zerfällt er zuerst. Zweitens: Der Quiet Eye lässt sich trainieren, und ein solches Training verbessert die Leistung messbar, über alle Zielmethoden hinweg.

#### 🎯 AN DER SCHIESSLINIE

Baue den ruhigen Blick als **festes Element des Schussablaufs** ein: vor dem Lösen den Blick bewusst auf einen möglichst kleinen Punkt im Gold legen und dort ruhig halten, bis der Schuss bricht. Das hilft jeder Methode – und es ist eine der wenigen Stellschrauben, die unter Druck tragen.

08 · WAS ENTSCHEIDET

## Bewusst oder automatisch

**D**ie vier Methoden verschieben sich nicht nur optisch, sondern auch im Kopf – von der bewussten, regelhaften Steuerung zur automatisierten Ausführung. Diese Achse erklärt viele ihrer Stärken und Schwächen.

Bewusst-regelhaftes Zielen (Visier, teils Gap) bindet das Arbeitsgedächtnis und einen eher inneren, referenzbezogenen Fokus. Automatisiertes Zielen (instinktiv) setzt auf einen äußeren Fokus – ganz auf das Ziel – und auf implizit erworbene Bewegung. Der entscheidende Unterschied zeigt sich unter Druck: Bewusst gesteuerte Bewegung ist anfällig dafür, dass der Schütze beginnt, sie zu „überdenken“ und die eingeschliffene Automatik durch bewusste Kontrolle zu stören – das klassische „Choking“. Implizit erworbene Fertigkeiten tragen hier robuster.

In dieses Bild gehört auch **Target Panic**. Sie wird heute nicht primär als Versagensangst verstanden, sondern als erlerntes neuronales Konditionierungsmuster – eine fehlgeleitete Kopplung zwischen Zielbild und Auslösen, von der viele Schützen bis hinauf in die Spitze irgendwann betroffen sind. Entsprechend behandelt man sie über den Schussprozess (überraschendes Lösen über Rückenspannung), nicht über Appelle an die Nerven.

TAB. 3 · DIE VIER METHODEN IM KOPF

MERKMAL	VISIER	STRINGWALKING	GAP	INSTINKTIV
Lernmodus	bewusst	überwiegend bewusst	bewusst → automatisch	automatisch
Fokus	intern / Referenz	gemischt	extern + Referenz	extern (Ziel)
Kognitive Last	hoch	mittel	mittel–hoch	niedrig
Choking–Risiko	hoch	mittel	mittel	niedrig
Anfängererfolg	hoch	mittel	hoch	niedrig
Druckrobustheit	geringer	mittel	mittel	hoch

#### 🎯 AN DER SCHIESSLINIE

Instruiere bevorzugt einen **äußeren Fokus** — auf das Ziel und den Bewegungseffekt, nicht auf die eigene Körpermechanik. Das fördert die Automatisierung und schützt vor dem Überdenken. Und nutze implizite Lernwege (Bilder, Analogien, möglichst fehlerarmes Üben), besonders im Blankbogen- und Instinktivbereich.

## 09 · WAS ENTSCHEIDET

# Methodenwahl und Training

**D**ie zentrale Frage lautet nicht, welche Methode die beste ist, sondern welche zu Bogenklasse, Disziplin und Lerntyp des Schützen passt. Daraus ergibt sich eine gestufte Empfehlung.

### Nach Entwicklungsstufe und Disziplin

**Absolute Anfänger** beginnen mit einfacher, zielfokussierter Technik im Nahbereich (blank bale), um Grundform und Anker zu automatisieren, bevor eine Methode festgelegt wird — und testen früh die Augendominanz. **Scheiben- und Leistungssport** führt zum Visier (Recurve bzw. Compound mit Skop und Peep): höchste Präzision auf festen, großen Distanzen. **Barebow im Wettkampf** (Feld, 3D, Halle) ruft nach Stringwalking als präzisester visierloser Methode, ergänzt durch Gap im Nahbereich.

**Traditional, Langbogen und Instinktiv** schließlich passen zu Gap-Shooting als schnell erlernbarem System und zum instinktiven Schießen für Schützen mit hohem Trainingsvolumen.

## Was in jedes Training gehört

Vier Hebel wirken unabhängig von der Methode. **Äußerer Fokus** (Ziel statt Körper) fördert die Automatisierung. **Quiet-Eye-Training** – die verlängerte ruhige Endfixation – verbessert die Leistung messbar, besonders unter Druck. **Implizite Lernwege** senken das deklarative Regelwissen und damit die Anfälligkeit fürs Überdenken. Und **Target Panic** gehört früh als Konditionierungsproblem behandelt, nicht als Charakterfrage.

## Wann man die Empfehlung ändert

Drei Schwellen sind nützlich: Erzielt ein Schütze trotz solider Form auf 18 m keine konsistenten Gruppen, prüfe zuerst die Augendominanz. Bricht der Score unter Wettkampfdruck deutlich ein, arbeite an äußerem Fokus und Quiet Eye. Und nimmt die Streuung beim instinktiven Schießen jenseits von etwa 20 bis 25 Metern stark zu, stelle auf Gap oder Stringwalking um.

### 🎯 AN DER SCHIESSLINIE

Triff die Methodenwahl **bewusst und einmal sauber** – und dann mit Geduld. Ein häufiger Methodenwechsel zerstört eingeschliffene Muster. Begleite den Schützen lieber tief in einer passenden Methode, als ihn zwischen mehreren hin- und herzuschicken.

### FAZIT · WAS BLEIBT

## Vier Wege, ein Auge

**V**om künstlichen Korn bis zum reinen Gefühl: Die vier Methoden sind keine Konkurrenten, sondern Stationen auf einem Spektrum – und jede verlangt etwas anderes vom Schützen.

- 01 Ein Kontinuum.** Von bewusst-explizit (Visier) bis automatisch-implizit (instinktiv); dazwischen Stringwalking und Gap. Die Methode ist an Bogenklasse und Regel gebunden.
- 02 Präzision gegen Robustheit.** Links auf dem Spektrum liegt die höchste Präzision auf großer Distanz, rechts die höchste Robustheit unter Druck und Geschwindigkeit im Nahbereich.
- 03 Das Auge zuerst.** Augendominanz früh klären; Kreuzdominanz adressieren, bevor man Methode und Technik aufbaut.

04 **Der ruhige Blick trägt.** Eine lange, ruhige Endfixation verbessert jede Methode – und sie ist trainierbar.

---

*Vom künstlichen Korn bis zum reinen Gefühl ist jede Methode ein anderer Weg, dem **Auge zu vertrauen** – die Kunst des Trainers ist, den passenden zu finden.*

FACHBEREICH BOGENSPORT · ASC GÖTTINGEN

---

# Vom Korn zum Gefühl.

---

Ein Leitfaden zu den vier Zielmethoden im Bogensport — Visier, Stringwalking, Gap und Instinkt — von der Optik und Ballistik über das führende Auge und den ruhigen Blick bis zur Methodenwahl und zum Training. Für Trainerinnen, Trainer und Schützen.

Herausgegeben vom **Fachbereich Bogensport im ASC Göttingen von 1846 e.V.** Text und Konzept: **Hartmut Stöpler**. Der Autor schreibt unabhängig.

Bogenschießen im ASC Göttingen: Anfängerkurse, Training, Bogenplatz in Grone und Bogenevents — olympisch, Feldbogen, 3D und Halle.  
[www.bogenschiessen-goettingen.de](http://www.bogenschiessen-goettingen.de)