

BEWEGUNGSABLAUF	KÖRPERLICHE IMPLIKATIONEN	EMOTIONALE UND KOGNITIVE IMPLIKATIONEN
Ausrichtung zum Ziel mit sicherem Stand	Standfestigkeit Kraft	Selbstvertrauen
Einatmung - Ausatmung	Koordination	Anspannung/Ruhe, Entspannung
Achtsames Einlegen des Pfeils	Koordination	Achtsamkeit, Aufmerksamkeit
Aufrichten des Körpers	Koordination, Kraft, Flexibilität	Selbstbewusstsein
Augenkontakt mit dem Ziel	Koordination	Zielorientierung Konzentration, Aufmerksamkeit
Anheben des Bogens zum Ziel	Koordination, Kraft	Zielorientierung
Anspannen und Ausziehen der Sehne	Koordination, Kraft, Flexibilität	Anspannung Aufmerksamkeit
Ankern im Gesicht	Koordination, Kraft	Innehalten
Lösen des Pfeils	Koordination, Flexibilität	Loslassen, Entspannung
Ankunft des Pfeils im Ziel beobachten	Koordination	Verinnerlichung, Lernen, Planen