

# Gutes Bogenschießen für alle – von Anfang an!



Wer von Anfang an eine gesunde, kraftsparende, einfache und leicht zu wiederholende Schusstechnik erlernt, hat viel mehr Spaß und von vorne herein ein dichteres Trefferbild.

Von **URTE PAULUS**,  
Trainerausbilderin für den  
Weltverband World Archery,  
(National-)Trainerin,  
mehrfache Europa- und  
Weltmeisterin.

- **Standardschussablauf** für alle Bogenklassen
- Mehr als 1000 Übungen zum Lernen und Festigen des Schussablaufes
- Praxiserprobte Taktik-Tipps für Training, Wettkampf, Coaching, Ausrüstung
- Konkrete „Erste-Hilfe-Maßnahmen“: Was tun, wenn...?
- Wertvolles Nachschlagewerk für Coaching und Self-Coaching

**568 Seiten | Über 900 Fotos + Abbildungen**

**Softcover, mit Farbindex und zusätzlichen Downloads**