

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Was ist intuitives Bogenschießen?</b> .....	<b>7</b>
Möglichkeiten des intuitiven Bogenschießens .....	14
<b>3. Die Technik beim intuitiven Bogenschießen</b> .....	<b>16</b>
<b>4. Drei hilfreiche Ansätze für die ersten Schritte</b> .....	<b>24</b>
Sieben Schritte <i>(nach Archery Academy)</i> .....	24
Vier-Phasen-Positionsmodell <i>(nach Archery Academy)</i> .....	28
Einführende Übung für Anfänger nach einem Modell (2 x 3 Positionen) der NFAA .....	29
<b>5. Übungen</b> .....	<b>32</b>
Sicherheitsregeln für das Bogenschießen .....	32
Techniktraining .....	34
Teamtraining .....	59
Spiele .....	76
Meditative Übungen .....	84
<b>6. Metaphorische Möglichkeiten des intuitiven Bogenschießens</b> ..	<b>96</b>
<b>7. Die Atmung als Taktstock der Achtsamkeit</b> .....	<b>102</b>
Aufmerksamkeitstraining in hektischen Zeiten .....	104
<b>8. Nachwort und Danksagung</b> .....	<b>106</b>
Glossar .....	108
Literatur und Tipps zum Weiterlesen .....	119
Der Autor .....	121