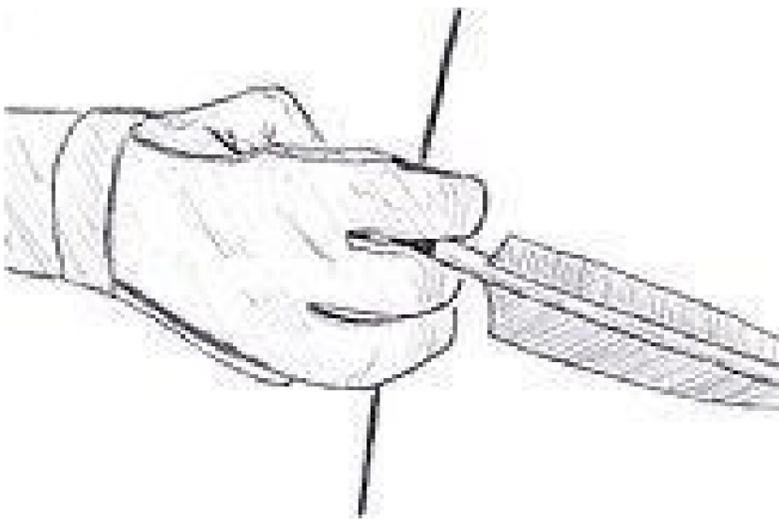
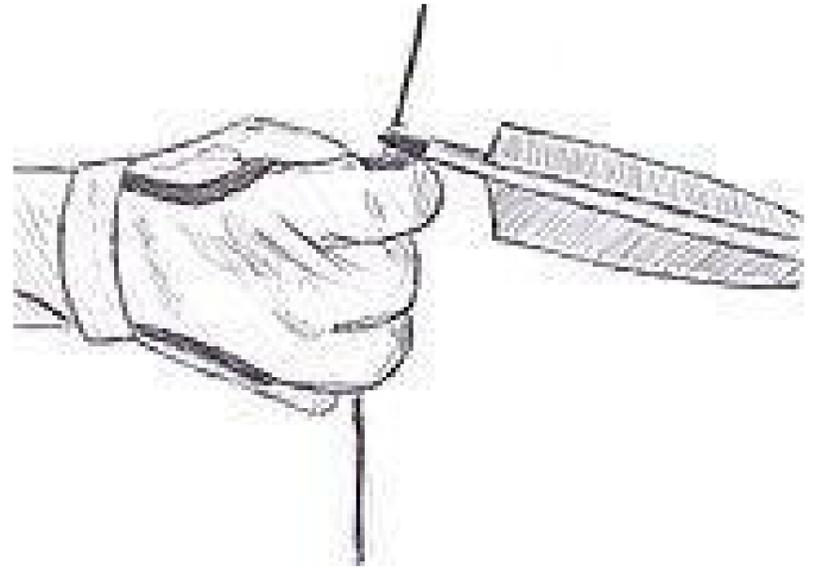


# Beide Arten die Sehne zu greifen sind zugelassen.



## Der mediterrane Griff

Dabei legt man den Pfeil auf die Sehne, der Zeigefinger ist über, der Mittel- und Ringfinger unter dem Pfeil.



## Der Unteranker

Bei dieser Methode sind Zeige-, Mittel- und Ringfinger unter dem Pfeil. Der Zeigefinger muss den Nock berühren.