



ARCHERY



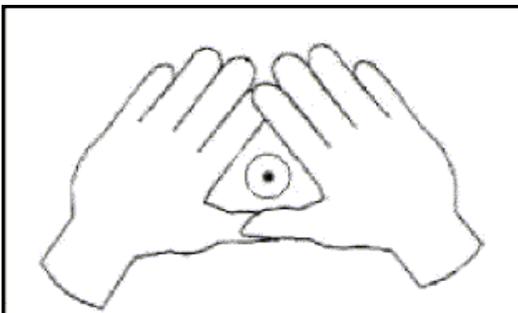
Schießanleitung für Anfänger

1545 schrieb Ascham am englischen Hof ein Buch über Bogenschießen. Er betont darin als wichtigste Dinge:

Stand
Pfeilnocken
Anheben
Auszug
Ankern
Schulterspannung
Zielen
Lösen
Nachhalten

Diese Dinge sind auch heute noch genauso wichtig!

Es gibt Linkshänder und Rechtshänder. Dafür gibt es Linkshänderbogen und Rechtshänderbogen. Was weniger bekannt ist, es gibt Menschen, deren rechtes Auge führend ist, und es gibt Menschen, bei denen das linke Auge dominiert. Wie das bei Ihnen ist sollten Sie feststellen.



Das macht man so:

Sie strecken einen Arm ganz aus, machen eine Faust und stellen den Daumen nach oben. Nun bringen Sie, beide Augen offen, den Daumen mit irgendeinem kleinen Gegenstand, z. B. einem Lichtschalter im Zimmer oder der Scheibenmitte im Freien optisch zur Deckung, d.h. Ihr Daumen verdeckt diesen Gegenstand. Dann schließen Sie ein Auge. Verdeckt der Daumen immer noch den Gegenstand, so ist das offene Auge das

führende. Springt der Daumen jedoch zur Seite, d.h. der Gegenstand liegt nicht mehr hinter dem Daumen, so führt das Auge, das Sie geschlossen haben. Falls Sie von Natur aus Rechtshänder sind, Ihr linkes Auge jedoch führend ist so müssen Sie nicht verzweifeln. Halten Sie beim Zielen das führende Auge geschlossen, dann kann kein Zielfehler vorkommen.

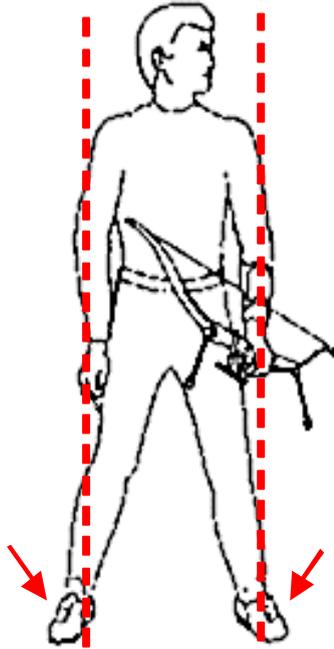


ARCHERY



➤ Der Stand

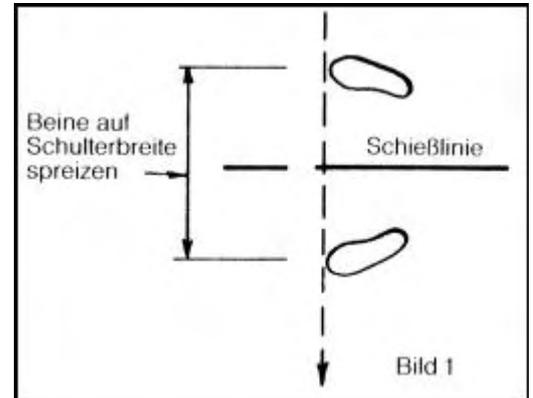
Der Schütze steht, beide Beine auf Schulterbreite gespreizt, mit der Körpermitte über der Schießlinie (**Bild 1**). Eine gedachte Linie, die beide Schuhspitzen berührt, bildet mit der Abschusslinie einen rechten Winkel und endet



Stand "Schulterbreit" u. Körpergewicht gleichmäßig verteilt auf Füße!

scheibenmittig. Das Körpergewicht liegt gleichmäßig auf beiden Beinen. Die Knie sind entspannt. Jeder Bogenschütze hat seinen

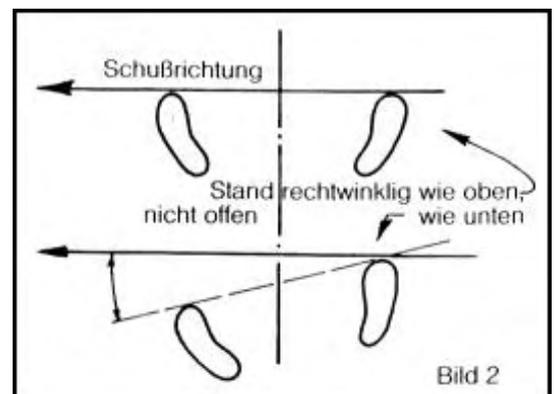
„persönlichen“ natürlichen Stand. Das heißt, dass die Stellung der Füße in Relation zur Scheibe von Schütze zu Schütze leicht verschieden sein kann. Diesen persönlichen natürlichen Stand zu finden, ist für den Schützen von größter Wichtigkeit, denn jede andere Fußstellung zwingt den Bogenschützen in anderer Weise zu ziehen, d. h. die Muskeln in anderer Form einzusetzen, als in der, die ein rationelles Ausziehen des Pfeiles erfordert. Wesentlich ist, dass die Kraftlinie Bogenhand, Arm, Schulter, Zugarm so gerade wie möglich verläuft.



wenn der Visierpunkt zu weit rechts der Scheibe liegt. Zurückgesetzt demnach, wenn der Visierpunkt zu weit links der Scheibe liegt. Die beste Methode, seine richtige Fußstellung zu ermitteln, ist folgende:

Füße im rechten Winkel zur Scheibe, Bogen ausziehen und ins Ziel gehen. Augen schließen, drei Sekunden warten, Augen öffnen. Wo zeigt jetzt das Visier hin? Das machen Sie zwei- bis dreimal. Falls notwendig, korrigieren Sie Ihre Fußstellung jedoch nur um eine Verschiebung des rechten Fußes nach vorn oder hinten um höchstens 5 cm. Die gefundene Fußstellung wird genau ausgemessen und auf geeignete Weise immer wieder übertragen.

Bei dem auf **Bild 2** unten aufgezeigten Stand wäre ein Verdrehen in der Hüfte die Folge. Der oben aufgezeigte Stand hat außer einer gelockerten Haltung einen weiteren Grund. Um festen Halt beim Schießen von Bord eines Schiffes zu haben, klemmten die Bogenschützen die Bordwand zwischen die Schenkel, was nur in dieser Stellung möglich war.



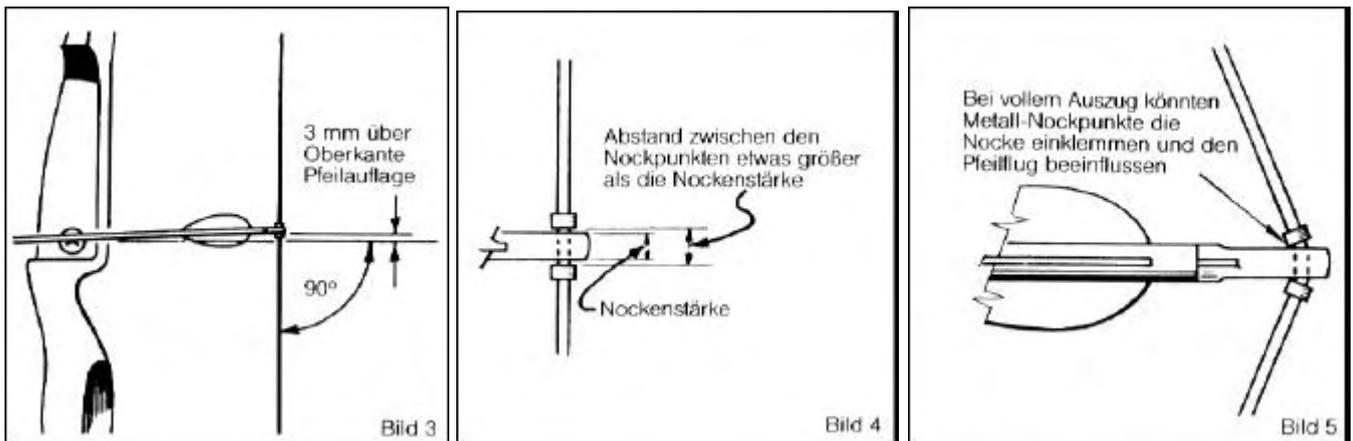


ARCHERY



➤ Nocken des Pfeiles

Da Ursachen, Tätigkeit und Wirkungen eine Folge bilden, wollen wir in einer Schießanleitung, soweit wie möglich, alles was mit den einzelnen Vorgängen zu tun hat auch zusammen behandeln.



Von großer Wichtigkeit ist das Festlegen des Nockpunktes, denn er bestimmt in hohem Maße den Pfeilflug. Die Energiemitte des Bogens und die Energiemitte der freigegebenen Sehne, die Auflage des Pfeiles und der anzubringende Nockpunkt müssen ein synchrones Zusammenwirken ergeben. Um dies zu ermöglichen, wird der Nockpunkt so angebracht, dass die Unterkante des Pfeils ca. 3 mm höher liegt als eine im rechten Winkel bestimmte Linie von der Sehne bis zur Oberkante des Auflagefingers der Pfeilauflage (**Bild 3 + 4**)

Diese Position wird bestimmt durch die Konstruktion des Bogens selbst, durch die Handhabung des Bogenarmes und die Art, wie die Finger der Zughand im Augenblick des Abschusses auf der Sehne aufliegen. Daher ist die Überhöhung mit 3 mm nur als Mittelwert anzusehen.

Ein Test bringt Klarheit:

Man bringt auf der Sehne in der angegebenen Form zwei Nockpunkte an, die nicht endgültig befestigt werden. Der Abstand zwischen den beiden Nockpunkten muss so gewählt werden, dass diese beim Spannen des Bogens den Pfeil nicht festklemmen (**Bild 5**). Der Bogenschütze schießt auf eine Entfernung von ca. zwei bis drei Meter einige unbefiederte Pfeile in Schulterhöhe in eine senkrecht stehende Scheibe. Als Testscheibe eignet sich weitaus am besten ein dicker Block Styropor, denn Styropor beeinflusst nicht, wie Strohhalme es tun, das gerade Eindringen des Pfeiles. Sitzen die Pfeile mit dem Ende schräg nach oben in der Scheibe, so ist der Nockpunkt zu hoch (**Bild 7**). Zeigen die Pfeilenden nach unten, so sitzt der Nockpunkt zu tief (**Bild 8**).

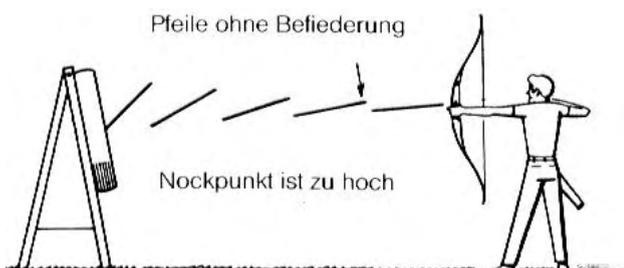


Bild 7

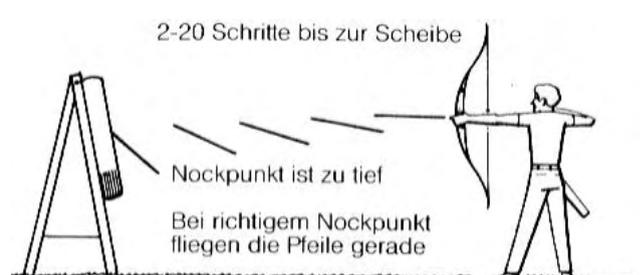


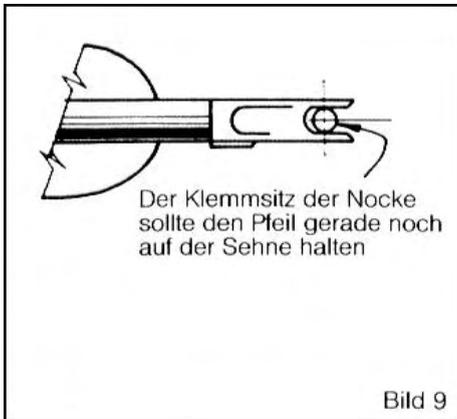
Bild 8



ARCHERY



Dem Ergebnis entsprechend ist der Nockpunkt endgültig zu korrigieren, bis die Pfeile genau waagrecht in der Scheibe sitzen. Die Korrektur ist minimal, sie beträgt oft nicht einmal einen Millimeter.



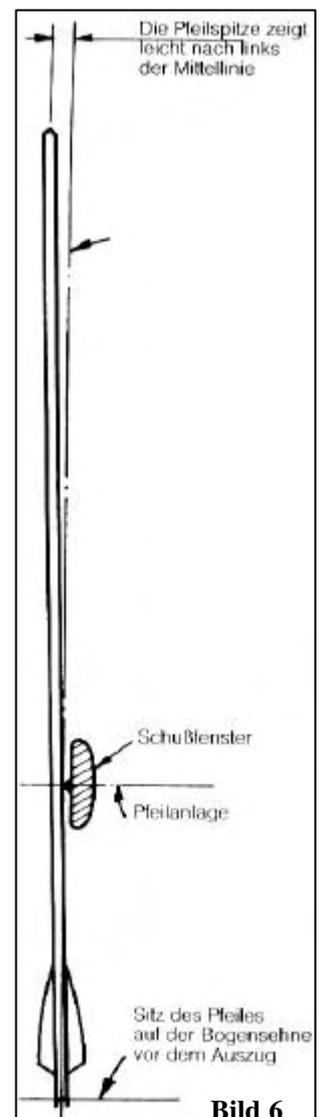
Das höhenmäßige Festlegen des Nockpunktes, der das waagrechte Eindringen des Pfeiles bewirkt, hat nichts zu tun mit nach rechts oder links weisenden Pfeilenden. Dieses seitliche Ausrichten wird durch die Pfeilanlage vorgenommen. Zum korrekten Sitz der Nocke auf der Sehne gehört auch, wie fest der Pfeil auf der Sehne sitzt. Richtiger Sitz ist gegeben, wenn der Pfeil an der Sehne hängend nicht abrutscht, sondern erst bei leichtem Schlag auf die Sehne freigegeben wird (**Bild 9**). Dieser Sitz der Nocke darf nicht durch die Nockpunkte erreicht werden, sondern entweder durch die Größe der Nocke oder durch die Sehnenstärke, evtl. durch entsprechendes Überwickeln der Nockstelle mit dünnem

Material. Man kann dafür Garn oder auch Mononylon nehmen, das sich sogar mit feinem Glaspapier passend schleifen lässt. Sitzt der Pfeil richtig auf der Sehne und dringt er waagrecht in die Scheibe ein, kann der Nockpunkt endgültig fixiert werden.

So wie die Pfeile in der Vertikalen abweichen können, ist das auch in der Horizontalen möglich. Auch das lässt sich korrigieren. Zunächst nehmen wir einen Pfeil auf die Sehne und bringen diese optisch genau mit der Wurfschenkelmitte zur Deckung. Der Pfeil muss jetzt beim ungespannten Bogen etwa um seine eigene Stärke links der Sehne liegen. Siehe **Bild 6**. Liegt der Pfeil zu weit links, ist die Pfeilanlage am Bogen weiter nach innen zu verlegen. Entweder schraubt man die verstellbare Pfeilanlage entsprechend nach innen, also ins Bogenfenster, oder man trägt etwas von der Pfeilanlage ab.

Das Verhältnis der Pfeilrichtung zur axialen Richtung ist sehr wichtig. Da es das seitliche Durchbiegen des Pfeiles beim Abschuss bestimmt, bestimmt es zugleich die seitliche Richtung des Pfeilfluges. Wieder werden einige unbefiederte Pfeile aus 2 bis 3 m Entfernung in die senkrecht stehende Styroporplatte geschossen und die horizontale Abweichung kontrolliert. Wenn das Pfeilende nach rechts vom Einschlagpunkt zeigt, hat sich der Pfeil beim Abschuss nicht genug gebogen, der Pfeil ist also zu steif. Umgekehrt, zeigt das Pfeilende nach links, ist der Pfeil zu weich, er hat sich zu stark gebogen. Für beide Fälle gibt es eine Reihe von Korrekturmöglichkeiten.

Ist der Pfeil zu steif, zeigt das Nockende also nach rechts, muss der Pfeil näher an die Bogenachse gebracht werden. Bei verstellbaren Pfeilanlagen dreht man die Anlage etwas nach innen, oder man vermindert die Federspannung. Mit diesen Manipulationen, oder auch allein, kann eine andere wirksam sein, die Trimmspitze.





ARCHERY



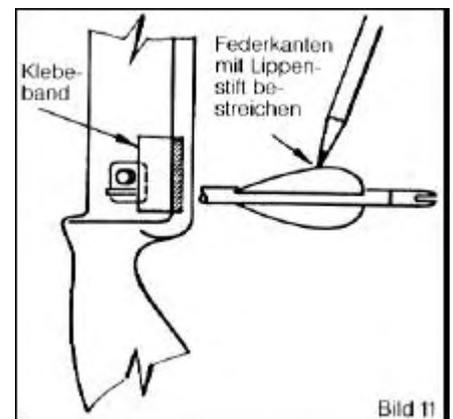
Sie erhöht die Anfangsträgheit des Pfeiles, macht ihn also scheinbar weicher. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, dann hilft nur ein weicherer Schaft.

Wenn der Pfeil zu weich ist, das Nockende demnach nach links zeigt, muss der Pfeil etwas mehr nach links, also weiter von der Centerlinie wegzeigen. Man muss daher die Pfeilanlage heraus-schrauben oder durch Aufkleben einer Verdickung verstärken. Bei verstellbaren Pfeilanlagen lässt sich die Pfeilanlage nach außen schrauben und (oder) die Andruckfeder durch Schraubendrehung steifer einstellen. Reicht das alles nicht völlig aus, braucht man einen steiferen Pfeil.

Selbstverständlich sollte sein, dass die Spannhöhe in Ordnung ist und der Pfeil, wie schon beschrieben, richtig auf der Sehne sitzt. In so gut wie allen Fällen liegt die Pfeilspitze leicht links von der Sehne.

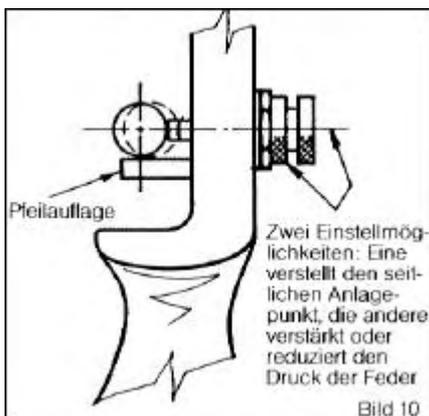
Kommt es bei sauberem Sitz des Schaftes in der Testscheibe jedoch vor, dass die Pfeilspitze rechts neben der Sehne zu sehen ist, stimmt etwas nicht.

Überzeugen Sie sich, ob die befiederten Schäfte den Bogen nicht streifen. Man bringt direkt hinter der Pfeilauf-lage einen Klebestreifen an, den man mit Puder bestreut. Die beiden zum Bogen zeigenden Federn, am besten Plastik-fahnen, werden an der Kante mit Fettstift, z. B. Lippenstift bestrichen (**Bild 11**). Selbst das geringste Anschlagen der Federn wird zu sehen sein.



Kommt dieses Anstreifen nur ab und zu, also selten vor, muss der Bogenschütze versuchen, den Pfeil weicher zu machen. Wir sagen hier ausdrücklich: Weicher machen.

Das erreicht man durch eine minimal längere Sehne, dadurch erhält der Bogen etwas mehr Wurfleistung und der Pfeil wird biegsamer. Keineswegs darf das jedoch übertrieben werden, denn eine zu lange Sehne bringt Unstabilität.



Es geht hier immer nur um Millimeter.

In manchen Fällen scheint diese Methode einen weicheren Abschuss zu bewirken, der Bogenschütze merkt aber, dass die Pfeile keine guten Trefferbilder geben. Am besten ist dann, der Schütze greift zu Plastikfahnen, die er für die längere Distanz benutzt.

Er soll fortfahren, die Centerlinie Bogen Pfeil (**Bild 10**) und (oder) die Spannung der Druckfeder seiner Pfeilanlage so zu justieren, dass er das beste Pfeilgruppenbild erreicht, auch wenn der Pfeilflug nicht ideal ist. Eine dichte Pfeilgruppe ist die Hauptsache beim Bogenschießen.

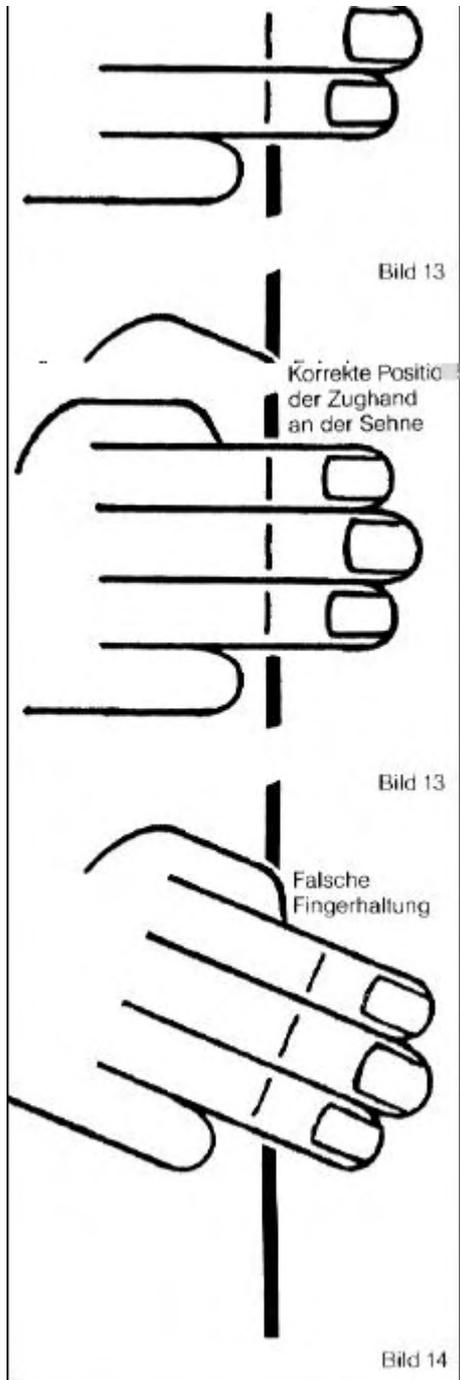
Wenn eine dichte Gruppe erreicht ist, korrigiert das Visier leicht die Lage der Gruppe. Jetzt können Sie nocken.



ARCHERY



➤ Die Finger der Zughand (Bild 12 bis 14)

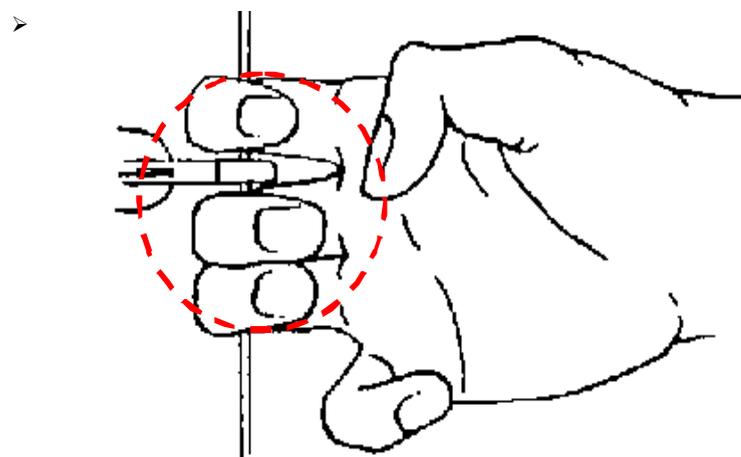
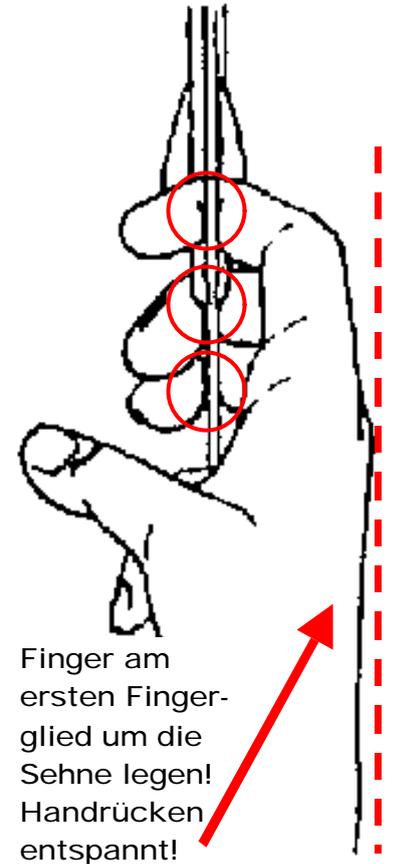


Die Sehne wird gehalten in der ersten Fingergrube des Zeige-, Mittel- und Ringfingers. Der Mittelfinger hält ca. 50% des Zuggewichts, der Rest wird auf die anderen Finger verteilt.

Klagt ein Bogenschütze über Blasen an Zeige- oder Ringfinger, setzt er die Finger falsch ein. Wenn der Auszug gut ist kann der Bogenschütze unter seinem Tab, dort wo der Mittelfinger aufliegt, eine Lederverstärkung anbringen. Niemals jedoch eine Verstärkung dort, wo die Finger schmerzen, das würde nur den Druck und damit den Schmerz erhöhen.

Die Finger der Zughand sollen so an der Sehne liegen, dass alle vertikal anliegen bis zum Abschuss.

Es ist eine schlechte Angewohnheit, die Zughand auswärts zu drehen. Wenn die Sehne in einer solchen Handstellung freigegeben wird, führt das zu völlig sinnloser Sehnenvibration.



Finger nur als "Zughaken" verwenden!
Daumen an Innenhand anlegen!

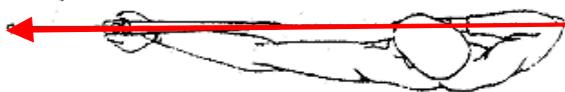


ARCHERY



➤ Die Bogenhaltung

Während des Auszugsvorganges soll der Bogen von vornherein in eine so rationale Position gebracht werden, dass von seiten des Schützen so wenig Bewegung wie möglich notwendig wird, um das Visier ins Ziel zu bringen. Es muss vorausgesetzt werden, dass der Bogenschütze seinen natürlichen Stand beherrscht und daher nur eine vertikale Bogenbewegung notwendig ist.

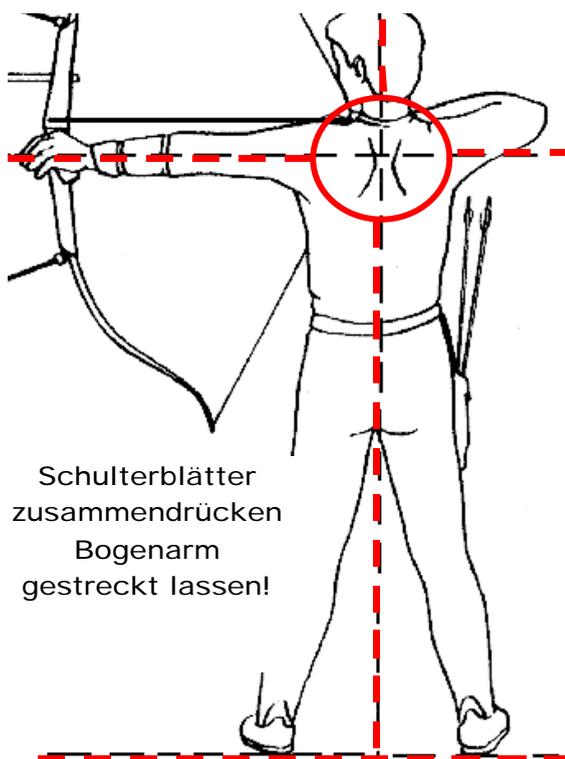


In einer Linie ziehen!

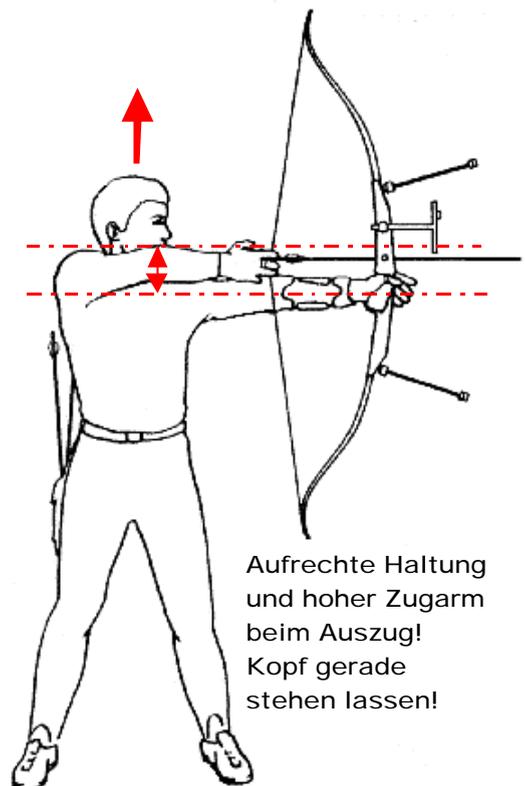


Zughand direkt hinter dem Bogen!

Wenn der Schütze den vollen Auszug erreicht hat, also das Zielen beginnt, und er dabei auch noch von der Seite her ins Ziel gehen muss, so ist das schon zuviel Bewegung, die nur Energie



Schulterblätter
zusammendrücken
Bogenarm
gestreckt lassen!



Aufrechte Haltung
und hoher Zugarm
beim Auszug!
Kopf gerade
stehen lassen!

kostet und Zeitverlust bringt. Beides wäre viel nützlicher beim Zielvorgang eingesetzt. Diese unnötig verschwendete Energie bei der ebenso unnötigen Bewegung verlangt mehr Kontrolle, als die meisten Bogenschützen aufzubringen in der Lage sind.

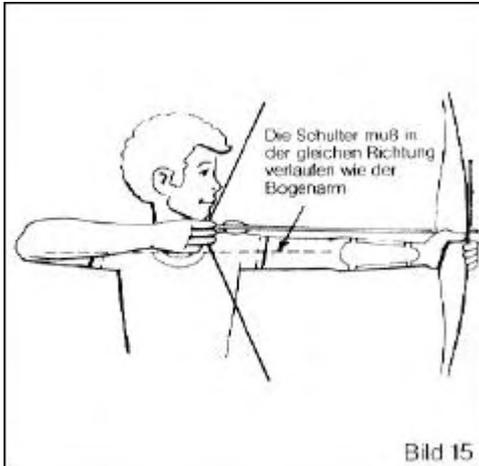
Wenn der Bogenschütze zu hoch ins Ziel geht, muss er bemüht sein, seinen Zielansatz tiefer zu legen. Umgekehrt muss ein zu tiefes Einleiten des Zielens mit einem Höhersetzen des Ansatzes korrigiert werden. Hier, wie bei so vielen anderen Fehlleistungen, hilft ständiges Üben.



ARCHERY



➤ Die Schulterhaltung

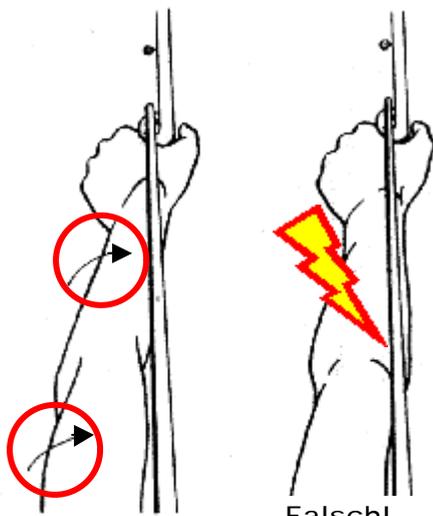
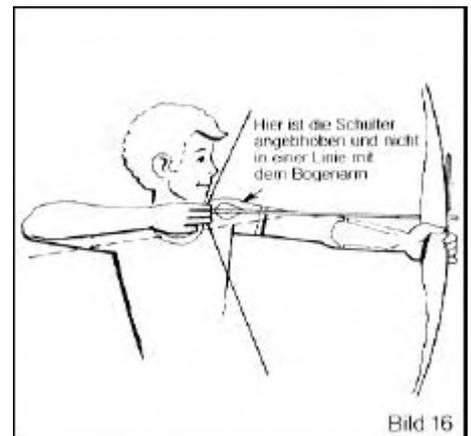


Ständige Konzentration versetzt den Bogenschützen in die Lage, seinen Bogen so zu führen, dass nach dem Anheben des Bogens zum Zug und Zielvorgang nur eine geringe Höhenkorrektur notwendig wird, um das Visier ins Ziel zu bringen.

Bei vollem Auszug muss sich die Schulter des Bogenschützen in der gleichen horizontalen Ebene befinden wie der Bogenarm (**Bild 15**). Viele Bogenschützen, die sich das Bogenschießen selbst beigebracht haben oder ein zu hohes Zuggewicht bewältigen, nehmen ihre linke Schulter höher als die rechte. Oft geschieht dieses Anheben der Schulter schon beim Anheben des Bogens, meist jedoch beim Ausziehen der Sehne. Eine angehobene Schulter verhindert, dass der Schütze seinen vollen Auszug

erreichen kann. Besonders kritisch wird dies bei Klickerschützen. Bei vielen liegt die Schwierigkeit, den Pfeil durch den Klicker zu ziehen, an der hochgehobenen Schulter (**Bild 16**).

Um zu erreichen, dass die Schulter gerade steht, muss der Schütze ganz bewusst üben, beim Ausziehen des Bogens die Schulter des Bogenarms abzusenken und in die Schulterblätter zu gehen. Bringt dies nicht den erhofften Erfolg, muss er das Gefühl erarbeiten, „gerade wie ein Soldat zu stehen, und dann den Bogen spannen, ohne den Kopf, die Schulter oder überhaupt den Oberkörper zu bewegen.



Richtig: Arm herausdrehen!
Falsch! Sehne berührt Arm!

Manche Bogenschützen rollen die linke Schulter nach vorn, um ihre Fehllhaltung auszugleichen. Das macht es natürlich völlig unmöglich, die richtige Spannung der Rückenmuskulatur zu erreichen.

Auch hier hilft nur, schon beim Anheben, noch mehr beim Ausziehen, darauf zu achten, dass die Schulter tief gesetzt und zurückgenommen wird, gehalten von der Rückenmuskulatur.

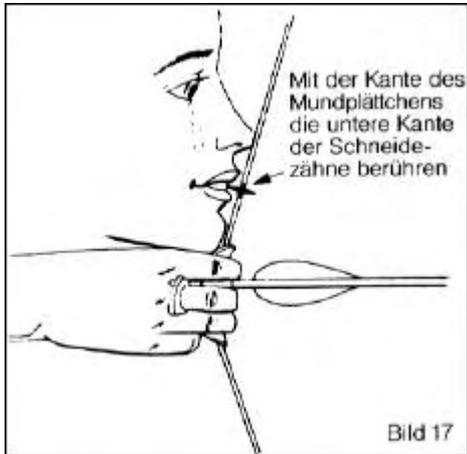
Um darin Beständigkeit zu erreichen, sollte der Schütze aus dem Augenwinkel ständig seine Schulter beobachten, natürlich gilt das nur für das Training. Bei einem Turnierschützen sollte die Haltung stimmen.



ARCHERY



➤ Der Kisser

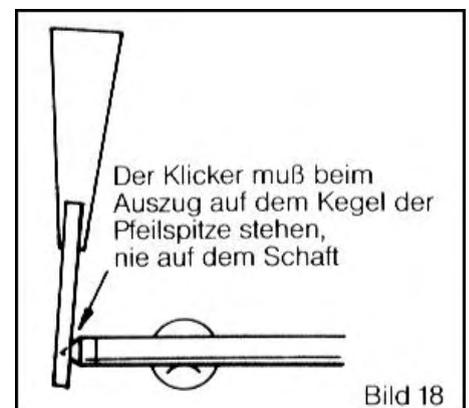


Der Kisser ist ein zusätzlicher Ankerpunkt. Folglich muss er an einer Stelle des Gesichts angelegt werden, die einen Fixpunkt darstellt. Das ist sehr wichtig, denn der Abstand von der Nocke zum Auge muss stets gleich sein, wenn der Pfeil immer die gleiche Stelle treffen soll. Es ist zu überlegen, ob die Lippen allein einen solchen Festpunkt darstellen. Besser ist sicher, das Mundplättchen an der Unterkante der oberen Schneidezähne anzulegen. Diese Position kann sich, solange der Mund geschlossen ist nie verändern. Einzige Voraussetzung ist, dass der Kisser fest auf der Sehne angebracht ist. Der Abstand von Pfeilnocke zu Kisser, einmal gemessen, lässt sich auf jede Sehne übertragen (**Bild 17**).

➤ Der Klicker

Gleichgültig, welche Form ein Klicker hat, seine Funktion bleibt immer die gleiche. Er ist ein hörbares Signal für den richtigen Auszug. Für einen guten Schützen eine sehr große Hilfe, denn die Augen sind mit den Kontrollen des Zielvorgangs vollauf beschäftigt. Ebenso ist der Klicker eine Hilfe, wenn sich Zielprobleme eingeschlichen haben, sie werden im nächsten Abschnitt behandelt.

Der Pfeil wird unter die Feder des Klickers geschoben, zurückgezogen und am Nockpunkt eingesetzt. Beim Ausziehen des Pfeiles muss der Schütze den Klicker beobachten, bis sich dieser auf der Schulter der Pfeilspitze leicht nach innen bewegt. Jetzt folgt das Anker, der Klicker wird in der erreichten Position gehalten. Nicht auf den Pfeilschaft zurücklaufen lassen, nicht beim Auszug auf dem Schaft verharren, es ist zu weit und zu schwer, den Pfeil mit der Rückenmuskulatur durchzuziehen. Also auf dem Kegel der Pfeilspitze aufsitzen lassen, ankern und zielen. Steht das Visier exakt im Ziel, werden die Rückenmuskeln angespannt dadurch zieht man den Pfeil etwas zurück. Der Klicker gleitet hörbar gegen den Bogen (**Bild 18**).



Auf das „klick“ wird der Pfeil freigegeben, vorausgesetzt, der Zielvorgang ist abgeschlossen. Das Anspannen der Rückenmuskeln ist äußerst wichtig, denn es bewirkt ein Zurücknehmen des Ellenbogens des Zugarms in leichtem Halbrund. Diese Bewegung zieht den Pfeil leicht durch den Klicker. Daher soll der Klicker so angebracht sein, dass der Pfeil wirklich bis über die Schulter der Pfeilspitze gezogen werden kann und nicht nur auf den Schaft. Wenn der Bogenschütze mehr ziehen muss als fünf Millimeter, schaffen das die Rückenmuskeln nicht mehr, er müsste die Armmuskeln benutzen.

Ein kleiner Trick am Rande:

Wenn es regnet und sich Wasser am Bogen absetzt, ist der Klicker fast nicht zu hören. Klebt man jedoch eine kleine Unterlegscheibe von etwa 5 mm ~ oberhalb des Pfeiles unter den Klicker, ist dieses Problem behoben.



ARCHERY



Wer sich entschließt, einen Klicker als Auszugskontrolle zu benutzen, muss dessen Position am Bogen mit besonderer Sorgfalt festlegen. Kann der Schütze den vollen Auszug nicht erreichen, führt das zu Muskelverspannungen bis hin zum Zittern, oder der Schütze geht mit dem Kopf nach vorn und hebt auch noch die Schulter an. Zwingt der Klicker zu einem längeren Auszug, lehnt sich der Schütze zurück, hebt die Bogenhand an, bewegt den Kopf nach hinten, verkrampft die Finger der Zughand oder zieht die Sehne nach unten, das bedeutet dass der Ellenbogen des Zugarmes im Halbkreis nach unten geht, weil der Schütze nicht in der Lage ist, den Pfeil durchzuziehen. Jemand, der den Klicker zum ersten Mal benutzt, sollte folgendes üben:

In Schussposition, 10 m vor einem Ziel stehend, den Pfeil auflegen und den Bogen spannen. Alles so ausführen, wie das bereits beschrieben wurde, jedoch den Klicker ständig beobachten. Ist der Pfeil durchgezogen, wird der Bogen abgesetzt. Das wird so lange geübt, bis der Bogenschütze das Gefühl erworben hat für die Lage des Klickers auf der Pfeilspitze.

Er soll genau wissen, welche Muskelspannung erreicht werden muss, um den Pfeil exakt auf die notwendige Länge zu ziehen und dort zu halten. Vor allem muss es ihm in Fleisch und Blut, also ins Unterbewusstsein übergehen, den Pfeil nicht fliegen zu lassen auf das „klick“ hin. Beherrscht er das wirklich, beginnt das Zielen, auch das wieder, ohne den Pfeil freizugeben. Erst wenn der Bogenschütze in der Lage ist, den ganzen Ablauf reibungslos durchzuführen, wenn der Klicker exakt auf der Schulter der Pfeilspitze liegt, das Visier wirklich im Ziel steht und das Durchziehen ohne Muskelverspannung gelingt, kann der Schütze dazu übergehen, jeden dritten oder vierten Pfeil zu schießen. Aber wirklich nur, wenn alles stimmt. Der Schütze muss in der Lage sein, auch wenn es „klick“ gemacht hat, den Pfeil abzusetzen, falls das Visier nicht ins Ziel zeigt.

Richtig montiert und richtig angewendet ist der Klicker für den ernsthaften Bogenschützen eine große Hilfe. Für den, der ihn zum ersten Mal benutzt mag er ermüdend scheinen. Wenn das nicht auf eine falsche Ausrüstung zurückzuführen ist, wird das Training, wie beschrieben, bald die nötige Kontrolle schaffen.

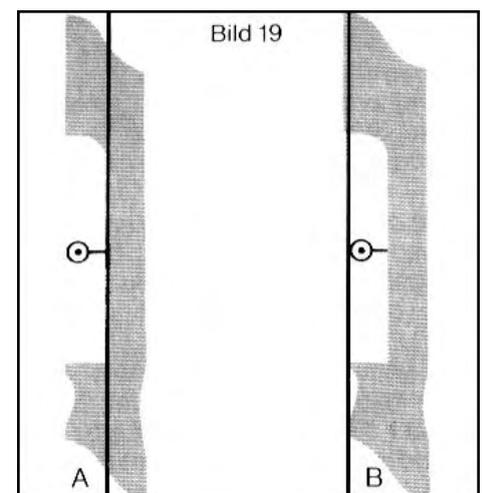
➤ Das Zielen

Bogenschießen ist ein individueller Sport. Der Maßstab aller Dinge ist der Mensch, also der Bogenschütze selbst, für ihn ist einzig wichtig, dass er trifft. Zwei Arten des Zielens wollen wir beschreiben.

Gehen wir davon aus, dass wir unsere Pfeilanlage entsprechend justiert haben. Wir spannen den Bogen. Die Sehne liegt verschwommen vor dem Zielauge und wird schattenhaft mit der Längsmittle des Bogens zur Deckung gebracht. Das Visierkorn liegt so links der Sehne. Dies bedingt eine leichte Neigung des Kopfes auf die jeweilige Seite der Zughand (**Bild 19, Fig. A**).

Eine zweite Möglichkeit, die das etwas unnatürliche Neigen des Kopfes überflüssig macht und damit zur Entkrampfung beiträgt, besteht darin, zunächst bei gerader Haltung des

Kopfes die Sehne auszuziehen und zu beobachten, wo sie als Schatten liegt. Sie werden feststellen, dass sie vor dem Auge auf der Zughandseite liegt. Sinnvoll ist es daher, die Sehne an die linke Seite des Visierkorns anzulegen (LH-Schützen legen sie an die rechte Seite an (**Bild 19, Fig. B**). Dadurch sind Sie in der Lage, ohne Änderung des Blickwinkels gleichzeitig die Seite zu kontrollieren.





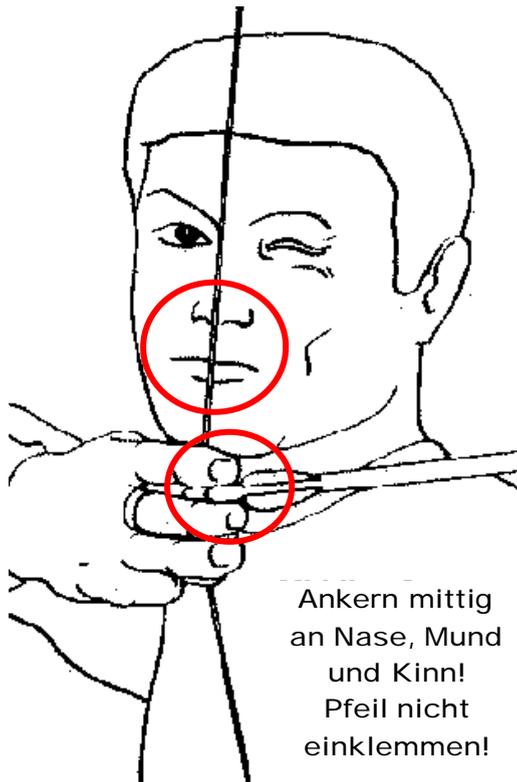
ARCHERY



➤ Probleme beim Zielen

Alle Einzelheiten, die bei einem Schussvorgang beachtet werden wollen, stellen den Bogenschützen unter körperlichen und geistigen Stress. Das Halten des gespannten Bogens wird mehr und mehr unbequem, und der Schütze wünscht, diese Bürde sobald wie möglich wieder loszuwerden. Es liegt auf der Hand, dass dadurch das Zielen beeinträchtigt wird. Um diesen negativen Einfluss zu vermeiden, muss sich der Bogenschütze dazu erziehen, den Pfeil nicht abzuschießen, wenn das Visierkorn nicht exakt im Ziel steht.

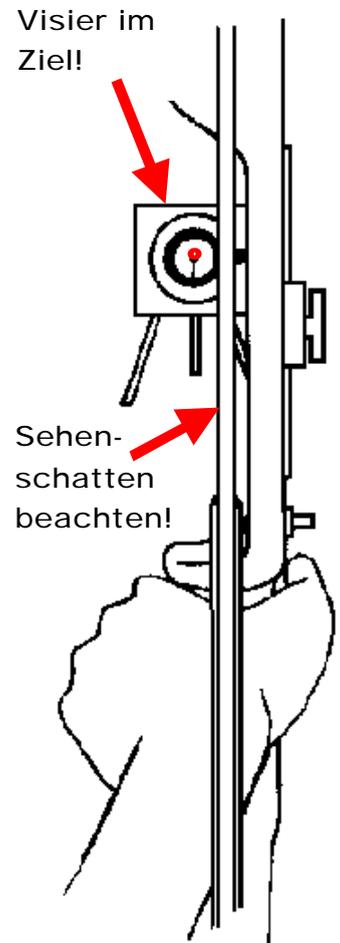
Es ist gar nicht so selten, dass man einem Bogenschützen zusehen kann, der sich auf den Schuss vorbereitet, den Bogen spannt, das Visier ins Ziel bringen will, und kaum hat er das Korn in der Nähe des Zieles, ist der Pfeil auch schon fort. Viele Bogenschützen haben schon beinahe eine Methode daraus gemacht, den Pfeil loszulassen, obwohl der Zielvorgang noch längst nicht abgeschlossen ist.



Ankern mittig
an Nase, Mund
und Kinn!
Pfeil nicht
einklemmen!

Das ist der Anfang von Zielproblemen. Einmal angewöhnt, wird dieses Schnappschießen Teil des Schießens. Die Phantasie hat dafür Namen gefunden: Scheibenpanik, Goldfieber und viele andere. Grundsätzlich gibt es drei Variationen:

1. Schnappschießen. Dabei wird der Pfeil freigegeben, kaum dass der Bogenschütze seinen Ankerpunkt erreicht hat.
2. Freezing (Einfrieren) ist das Unvermögen, die geistige Blockade, das Visierkorn ins Ziel zu bringen.
3. Man bringt das Visier zwar ins Gold, kann aber den Pfeil nicht loslassen.



Visier im Ziel!

Sehenschatten beachten!

Entwickelt der Schütze Zielprobleme, kann ein Klicker eine große Hilfe sein. Aber, und das ist der Teufelskreis, benutzt er den Klicker nicht als harmonisches Teil im Gesamtvorgang, so wie bereits beschrieben, sondern nur als Krückstock, als Ausrede, stellen sich neue Probleme ein. Einzig und allein die Disziplin des Bogenschützen und seine innere Ausgeglichenheit können helfen, mit Problemen fertigzuwerden.

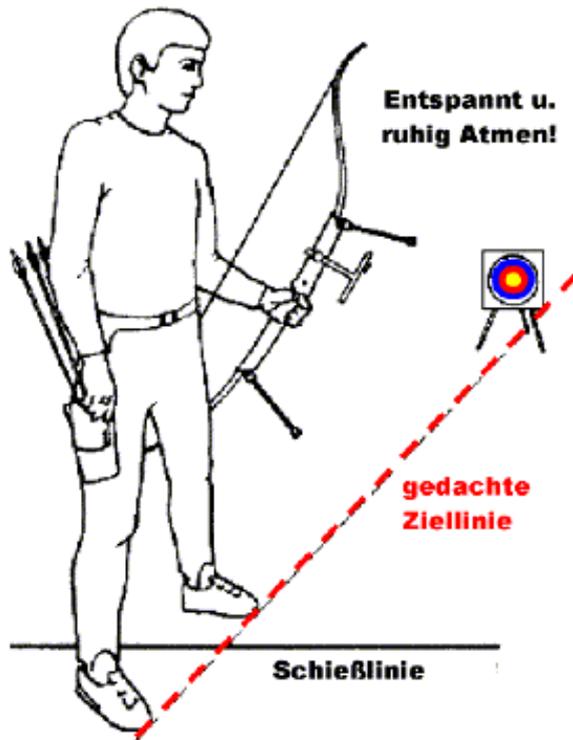


ARCHERY



➤ Das Zeitintervall

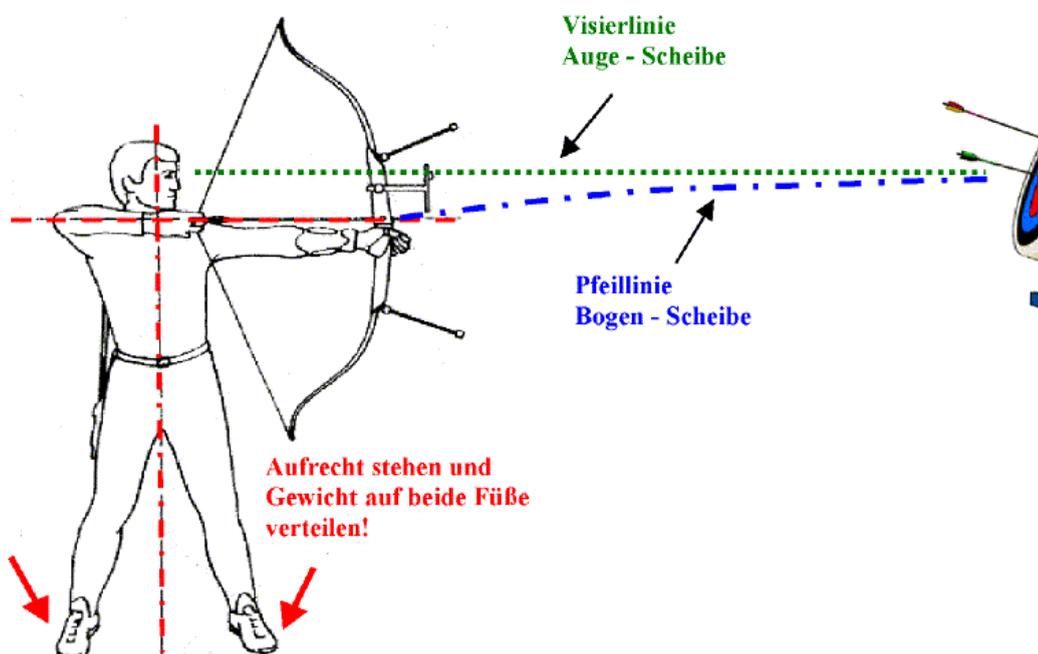
Ein Bogenschütze mit ausgefeilter Technik entwickelt einen ganz natürlichen Rhythmus des Zeitablaufs.



Manchmal, besonders bei Klickerschützen, ist die Zeitdauer des Schussvorganges so exakt, dass jedes Mal die gleiche Sekundenzahl gestoppt worden ist. Der Schütze hat ein so gutes Zeitgefühl entwickelt, dass eine Störung des Ablaufes zum Absetzen und zum Neubeginn führt.

Das Hauptproblem des Zeitablaufes liegt bei den meisten im Zielvorgang. Besonders beim Klickerschützen besteht die Tendenz, zu lange zu zielen, wenn der Pfeil durch den Klicker gezogen werden muss.

Die meisten Spitzenschützen zielen nicht länger als 6 bis 8 Sekunden, hier ist weniger mehr, denn längeres Hinsehen auf einen Punkt ermüdet das Auge und lässt das Objekt verschwimmen.



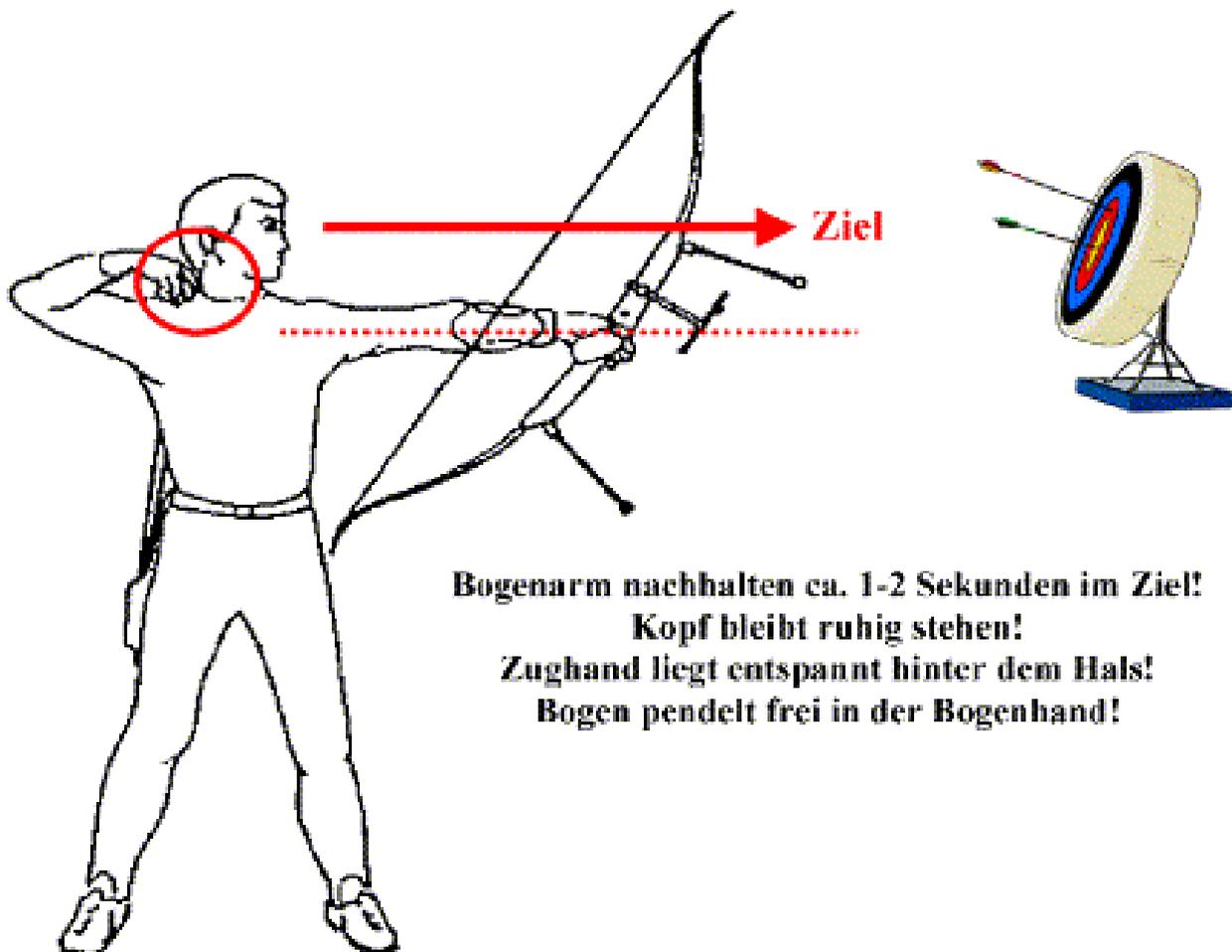


ARCHERY



Braucht ein Schütze mehr Zeit zum Zielen bzw. Ziehen, sollte er den Sitz des Klickers oder seine Pfeillänge überprüfen.

Zu langes Zielen ohne Klicker kann der Beginn eines Zielfehlers sein. Gewöhnlich halten Bogenschützen, die ohne Klicker schießen, nicht so lange, man sollte sich aber doch 3 bis 4 Sekunden Zeit lassen.



Bogenarm nachhalten ca. 1-2 Sekunden im Ziel!
Kopf bleibt ruhig stehen!
Zughand liegt entspannt hinter dem Hals!
Bogen pendelt frei in der Bogenhand!



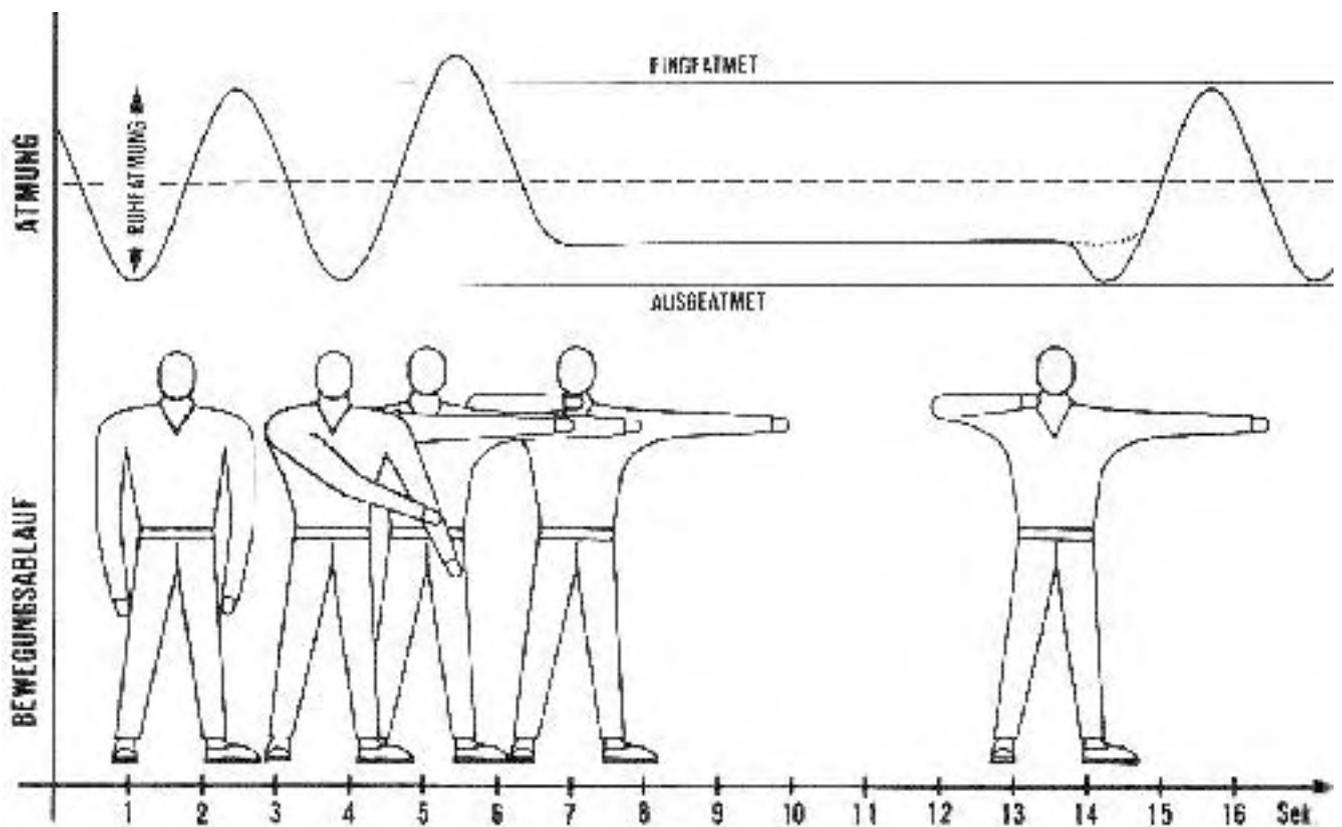
ARCHERY



➤ Das Atmen

Der bei guten Schützen gegebene Rhythmus gilt ebenso für das Atmen, das sich in den Zeitablauf einfügt. Das Atmen soll vor allem ganz natürlich und zwanglos sein. Wenn Sie den Bogen spannen, atmen Sie gleichzeitig aus. Nur wenn Sie ausgeatmet haben, können Sie die größte physische Leistung vollbringen. Beweis: Kugelstoßer und Gewichtheber „schreien“ bei der größten Anstrengung, um das letzte Quentchen Luft aus der Lunge zu pressen.

Zwischen den Schüssen müssen einige tiefe Atemzüge der guten Sauerstoffversorgung dienen.





ARCHERY



➤ Die Bogenhand (Bild 20)



Sie ist genau so wichtig wie die Zughand. Viele Bogenschützen verkanten ihren Bogen beim Spannen. Man kann das feststellen, wenn man auf die Stabilisatoren achtet.

Das kann ein Beobachter am besten seitlich von vorn. Normalerweise wippt ein Stabilisator beim Spannen nur auf und ab. Wird der Bogen verkantet, wippt der Stabilisator auch seitlich. Hier hilft nur bewusstes Geradestellen. Bogenverkanten ergibt erhöhte Sehnenvibration, und da das Visier ebenfalls schräg steht, seitliche Verstellung oder „gezielte“ Fehlschüsse.

Beim Training ist es möglich, einen dünnen schwarzen Faden mit einem kleinen Gewicht versehen am oberen Wurfgeschenkel zu befestigen und so die Senkrechte zu kontrollieren.

