

Bogenschießen

für Anfänger und als Anlehnung für Fortgeschrittene

Schießanleitung

**zum Erlernen eines möglichst einfachen Schießablaufes
und Festlegen aller erforderlichen Fixpunkte
für einen erfolgreichen Start**

von

Oliver Stiehler

Stand Oktober 2009

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Vorwort.....	3
1. Der richtige Stand	4
2. Einlegen des Pfeils.....	4
3. Die Körperhaltung.....	5
4. Heben beider Arme	5
5. Greifen der Sehne.....	6
5. Vorvisieren.....	7
6. Ziehen der Sehne unter Beachtung des Sehnenschattens.....	7
7. Mit der Sehne Druck auf das Kinn ausüben.....	8
8. Mit der Hand den Hals streifen.....	9
9. Den Bogen wieder auf die Mitte der Scheibe richten	10
Nachtrag.....	11

Vorwort

Aller Anfang ist schwer. Etwas Neues zu erlernen stellt dabei eine ganz besondere Herausforderung da, vor allem, wenn es sich um sehr komplexe Abläufe handelt, wie beim Bogenschießen. In dieser recht kurz und eindeutig gehaltenen Anleitung zeige ich eine Möglichkeit auf, das professionelle Bogenschießen so übersichtlich wie möglich zu halten. Niemand kann in den ersten Stunden auf alles achten, und viele Anfänger sind schon nach kurzer Zeit überfordert. Diese Probleme sollen bei der folgenden - von mir entworfenen - Schießanleitung nicht passieren!

Üblicherweise betreue ich Neulinge während der ersten Stunden sehr intensiv. Diese Kontrolle der richtigen Anwendung fehlt natürlich, wenn man diese Anleitung nur durchliest. Hilfreich ist es, sich eine zweite Person zu suchen, um sich (im Idealfall) gegenseitig zu kontrollieren. Dennoch ist diese Anleitung mit Vorsicht zu genießen. Wenn nur einer der folgenden Punkte missachtet oder falsch angewendet wird, führt diese Anleitung nicht zum gewünschten Erfolg.

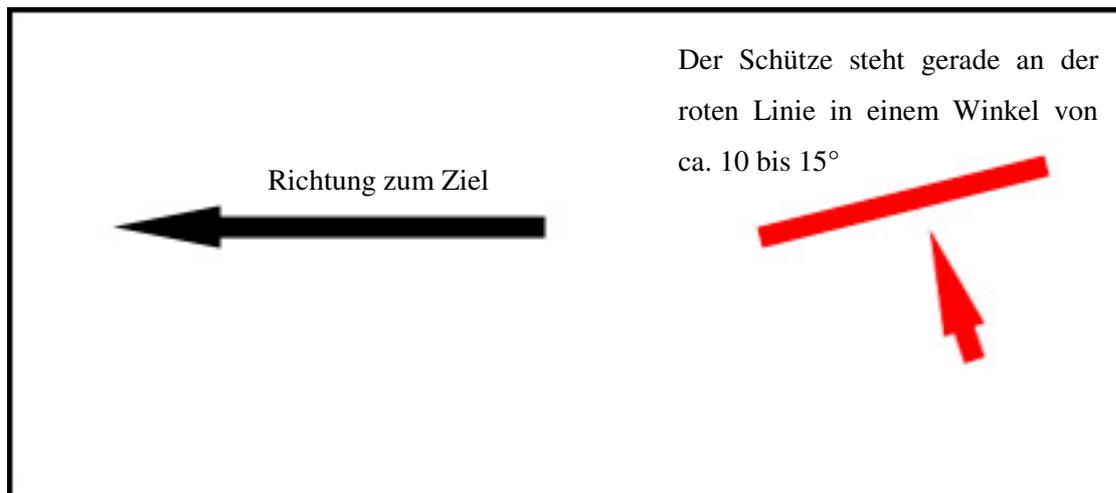
Die Anleitung ist so aufgebaut, dass man auch während des Schießens nicht auf mehrere Dinge gleichzeitig achten muss. Sie ist in mehrere Punkte aufgeteilt, die bei jedem Schuss systematisch abgearbeitet werden sollen. Ein großer Vorteil gegenüber konventionellen Trainingsübungen. Im Großen und Ganzen wird mit dieser Anleitung der Schießablauf sehr einfach gehalten.

Genug der Worte! Ich wünsche bei der Anwendung meiner Schießanleitung viel Erfolg!

1. Der richtige Stand

Die Anleitung ist in mehrere Punkte unterteilt. Jeder einzelne Punkt wird nacheinander beim Schießen abgearbeitet. So wird niemand überfordert und auch nichts vergessen, wenn man die folgenden Punkte erst einmal auswendig gelernt hat.

Der Anfang beginnt mit dem richtigen Stand. In folgender Abbildung ist die Sicht von oben aufgezeigt. Man sollte als Anfänger grundsätzlich einen leicht offenen Stand haben, d.h. mit dem Oberkörper offen zur Scheibe stehen. Der Winkel des offenen Standes sollte zu Anfang ca. 15° betragen (Siehe Abbildung 1):



Auf keinen Fall sollte ein geschlossener Stand eingenommen werden, bei dem der Rücken zur Scheibe zeigt. Die Sehne zieht sonst nach dem Lösen zu dicht an Körper und Arm vorbei und könnte so leichte Verletzungen verursachen (häufig blaue Flecken. Die Sehne zieht dabei so flott am Körper vorbei, dass man die Berührung oft gar nicht mitbekommt und sich erst abends vor dem Schlafen gehen über blaue Flecken wundert).

2. Einlegen des Pfeils

Der Pfeil muss so in den Bogen eingelegt werden, dass eine Feder horizontal zum Bogenarm zeigt. Wird er andersrum eingelegt, könnte die eine Feder das Mittelteil des Bogens berühren.

3. Die Körperhaltung

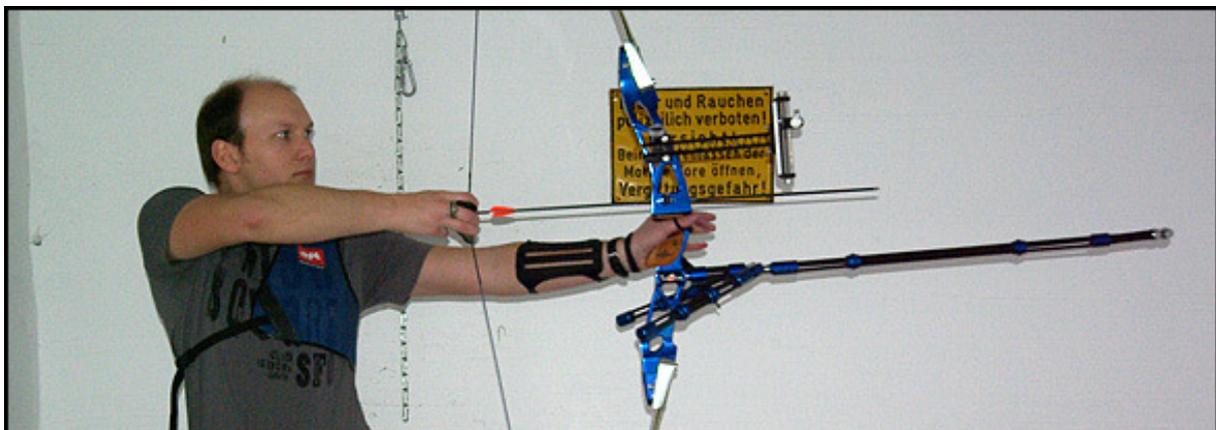
Dass ein aufrechter Stand beim Schießen sinnvoll ist, das ist den Meisten sicher klar. Allerdings gibt es viele Möglichkeiten, aufrecht zu stehen. Man kann nach vorn gebeugt stehen, nach hinten gebeugt, krumm, und so weiter. Eine krumme oder auch nur leicht gebeugte Körperhaltung ist jedoch nicht an jedem Tag wieder nachvollziehbar und erneut kopierbar. Daher ist ein gerader, aufrechter und gestreckter Stand sehr wichtig und die einzige Möglichkeit die Körperhaltung sehr genau zu reproduzieren. Die Brust raus, den Kopf gerade, Arme mit Bogen und Zugarm auf Schulterhöhe anheben, und los geht es!

Die richtige Position des Kopfes ist bei jedem individuell von der Kopfform und Lage auf dem Hals abhängig. Daher muss man erst einmal probieren, wie die Sehne am Besten an das Kinn gepresst wird (folgende Punkte). Ist die optimale Lage des Kopfes gefunden, dann muss man sich die Lage des Kopfes merken, so dass man diese Lage annähernd schon vor dem Heranziehen der Sehne an das Kinn einnehmen kann. So wird bewerkstelligt, dass man den Zugvorgang nicht unterbrechen muss, um die Lage des Kopfes zu korrigieren. Also Achtung: Die Lage des Kopfes nicht mehr verändern, wenn man mit den Ziehen der Sehne beginnt!

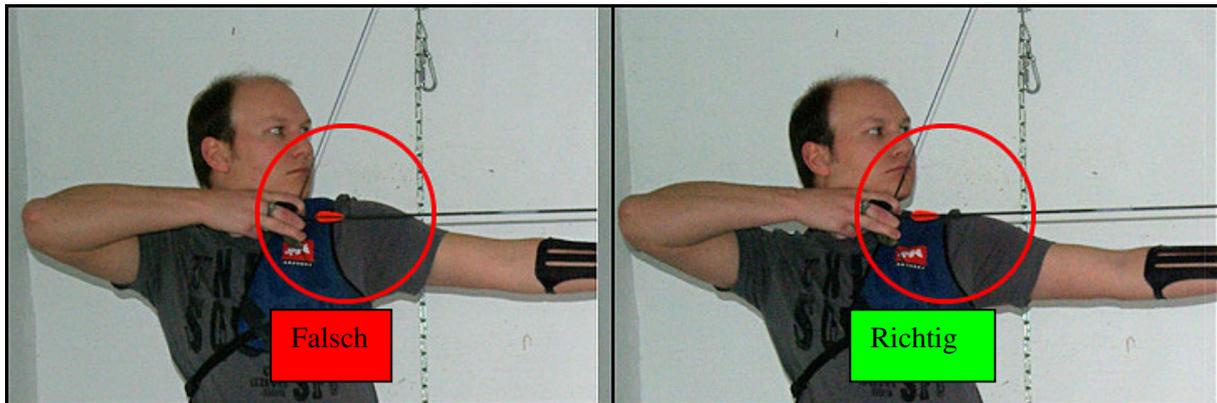
4. Heben beider Arme

Hier ist es wichtig, dass nicht nur der Bogenarm mit dem Bogen bis auf Schulterhöhe angehoben wird, sondern auch der Zugarm nicht zu vernachlässigen ist. Der Ellenbogen des Zugarmes sollte dabei mindestens schulterhoch sein, im Idealfall gerne etwas höher.

Beide Schultern – insbesondere die Schulter des Bogenarmes – müssen richtig im Gelenk sitzen. Das kriegt man hin, indem man beide Schultern unten lässt und nicht anhebt:



Im Folgenden noch zwei Bilder mit denen klar wird, was ich mit „Anheben der Schulter“ meine:



In den Fotos sieht man deutlich die fälschlicherweise angehobene Schulter. Das Schultergelenk ist dabei nicht richtig eingerastet. Auf Dauer sind Schäden am Schultergelenk nicht ausgeschlossen..

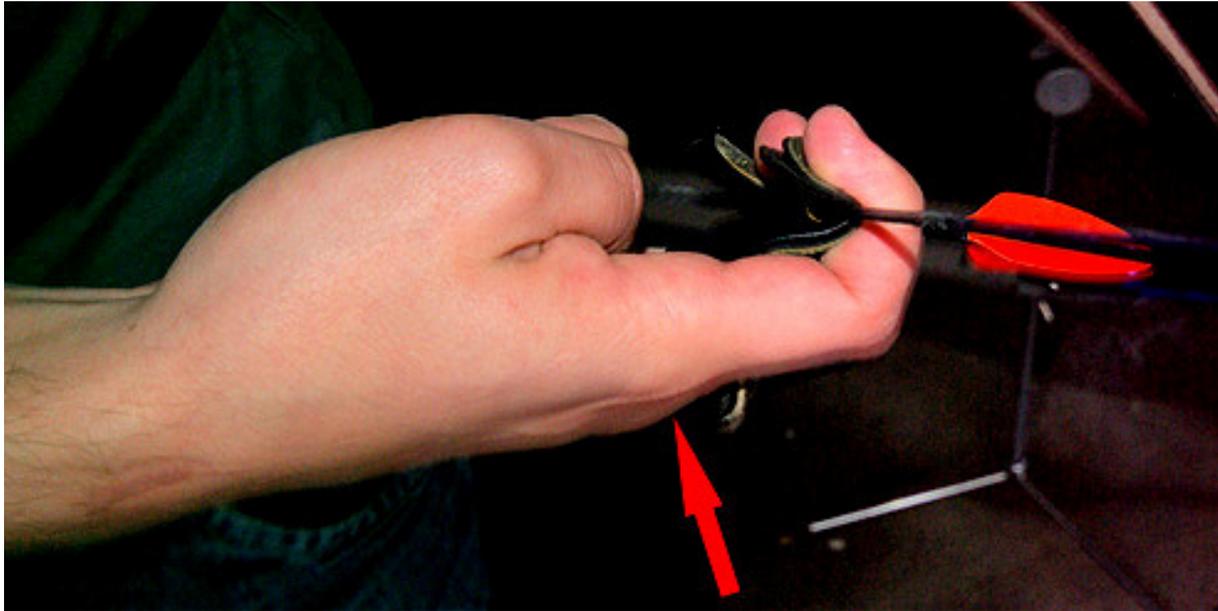
5. Greifen der Sehne

Grundsätzlich zieht man nur mit drei Fingern: Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger. Den Daumen und den kleinen Finger führt man auf die Handinnenfläche (Siehe Abbildung):



Die markierte Fingergelenkreihe im folgenden Bild sollte gerade gehalten werden und möglichst entspannt sein. Das ist anfangs nicht ganz einfach, aber wenn man ein wenig an der Sehne wippt, gewöhnt man sich an diese Fingerhaltung.

Die Sehne liegt richtig, wenn Sie in der ersten Gelenkgruppe (von den Fingerkuppen aus gesehen) der Finger liegt:



5. Vorvisieren

Zu diesem Punkt ist gar nicht so viel zu sagen. Das Vorvisieren dient einerseits dazu, dass man eine möglichst gerade Zugbewegung beim anschließenden Ziehen bewerkstelligt, andererseits dient es der Zeitgewinnung. Wenn man nach dem Vorvisieren die Sehne ans Kinn zieht, dann muss man nicht mehr lange zielen, sondern kann umgehend den Schuss lösen.

6. Ziehen der Sehne unter Beachtung des Sehnenschattens

Beim Ziehen der Sehne muss darauf geachtet werden, dass das Gelenk aus dem Punkt 5 „Greifen der Sehne“ auch beim Ziehen gerade und nach Möglichkeit entspannt bleibt.

Sehnenschatten: Wenn man die Sehne zum Kinn zieht, dann wird sie immer mehr verschwimmen. Man sieht sie dann nur noch ganz verschwommen vor dem Auge. Diese verschwommene Sehne nennt man Sehnenschatten. Man sollte ihn idealer Weise nicht genau mittig über das Korn legen, sondern ihn leicht rechts (beim Rechtshandschützen) neben das Korn auf das Mittelteil des Bogens bewegen.

7. Mit der Sehne Druck auf das Kinn ausüben

Kurz vor der Berührung zwischen Sehne und Kinn soll die Zuggeschwindigkeit stark reduziert werden. Man gewinnt dadurch sehr viel Zeit für einen guten und gleichmäßigen Bewegungsablauf und für das Zielen.

Die Sehne wird nun deutlich spürbar bis an das Kinn gezogen. Den günstigsten Berührungspunkt an der Sehne muss jeder für sich selbst herausfinden. Bei mir liegt er leicht rechts von der Mitte meines Kinns:

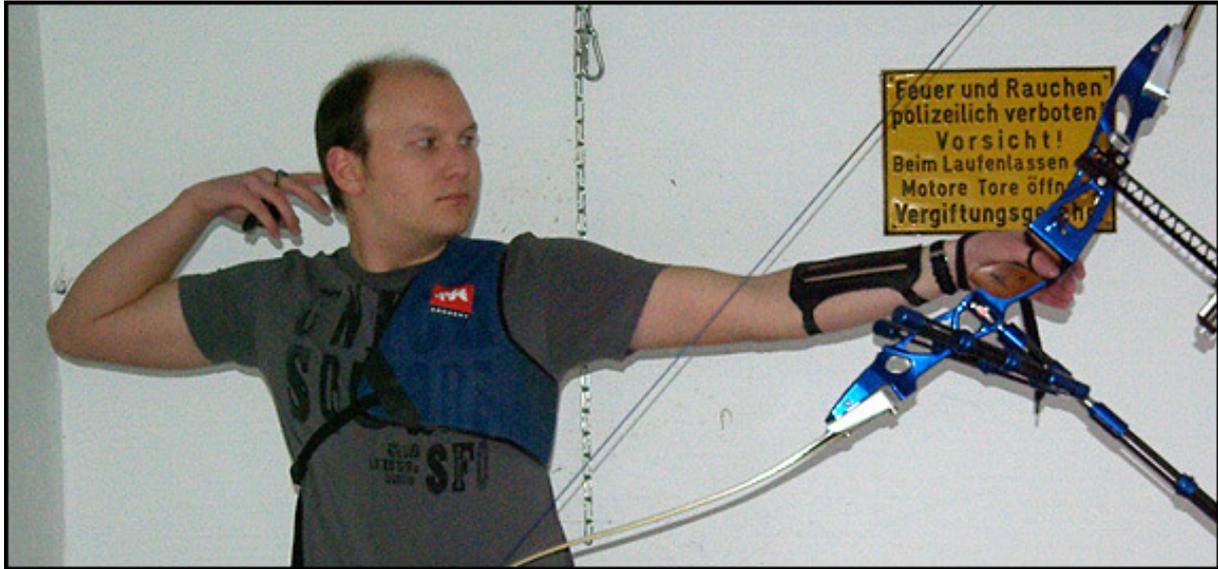


Bei Berührung des Kinns mit der Sehne wird der Druck noch ein wenig gesteigert, bis man dann löst. Besonders wichtig ist bei diesem Punkt, dass die Zugkraft während des gesamten Zieh-Vorganges durchgehend gesteigert wird. Bleibt man nur ein einziges Mal kurz vor dem Lösen mit dem Druck stehen, dann spannt man automatisch Muskulatur im Brustbereich an, um den Bogenarm auf das Ziel zu stabilisieren. Das ist aber wesentlich anstrengender, als ausschließlich Muskulatur im Rückenbereich zu nutzen, und man beginnt um das Ziel herum zu kreisen. Daher Achtung: Wenn man den Druck auf das Kinn mal kurz nicht erhöht, dann sollte man lieber Absetzen und die Schritte noch einmal richtig von vorne beginnen!

8. Mit der Hand den Hals streifen

Nach dem Lösen streift man mit der Zughand am Hals entlang, bis in den Nacken:





Die Muskulatur im Rücken wird dabei weiter angespannt, so dass sich die Schulterblätter näher kommen. Als Kontrolle kann man darauf achten, ob man seine Nackenhaare - soweit vorhanden (-: - an der Zughand spürt.

Achtung: Wird dieser Punkt nicht mehr beachtet, dann wird man auf Dauer sehr leicht die Sehne beim Lösen verreißen.

9. Den Bogen wieder auf die Mitte der Scheibe richten

Der Bogenarm wird bei „Nicht Beachten“ auf Dauer nach dem Schuss in eine Richtung wandern. Das ist ein deutliches Zeichen dafür, dass die Muskulatur im Rückenbereich nicht mehr richtig bis zum Schuss-Ende angespannt wird. Abhilfe schafft, man, indem man die Haltung des Bogenarmes nach jedem Schuss kontrolliert. Das klingt sehr mühselig. Wenn man aber nach dem Schuss mit dem Mittelteil des Bogens das Ziel verdeckt, dann verhindert man damit sogar gleichzeitig, dass man dem Pfeil hinterher guckt, und dass man den Bogenarm fallen lässt.

Der Schuss ist erst zu Ende, wenn der Pfeil sein Ziel erreicht hat. Dementsprechend hat man auch genug Zeit, um den Körper auch nach dem Lösen noch weiter zu strecken.

Eine kleine Animation des Ablaufes findet ihr unter dieser Adresse:

<http://www.astropussy.de/extern/Bogenschiessablauf/Halsstreifenani2.gif>

Die aktuellste Fassung dieser Anleitung findet ihr hier:

<http://www.astropussy.de/extern/Bogenschiessablauf/Schiesstechnik.pdf>

Nachtrag

Diese Liste ist in der Praxis nicht allein anwendbar. Wenn man Bewegungsabläufe durchgeht, dann fühlt es sich oft so an, als ob man alles richtig macht. Das ist aber oft nicht der Fall. Das Gehirn täuscht den richtigen Bewegungsablauf oft nur vor. Daher ist eine zweite Person beim gezielten Training (auch zur Vertiefung und Verfeinerung der Technik) zwingend nötig! Auch diese Tatsache ist häufig ein Grund für Verzweiflung beim Schießtraining.

Ich freue mich über eure Erfahrungen mit dieser Schießanleitung. Auch über Hinweise freue ich mich, falls noch etwas unklar ist!

Meine E-Mail findet ihr auf meiner Homepage: <http://www.astropussy.de>

Oder ihr gebt einfach bei „Google“ meinen Namen ein und haltet nach „Astrocat“ Ausschau!