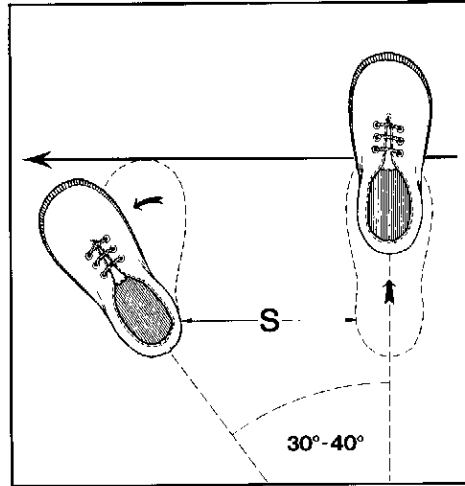


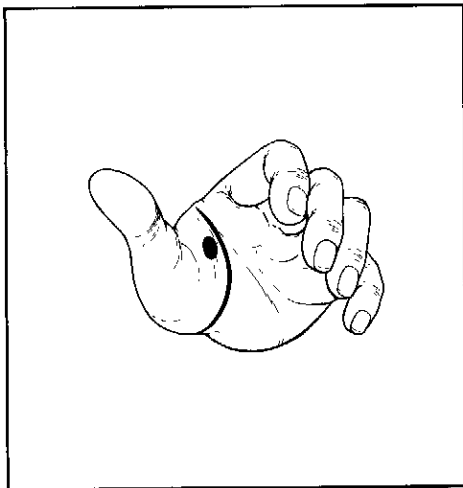
Schießanleitung (Visier)

Die nachfolgende Schießanleitung soll den Anfänger in das Bogenschießen einführen und dem fortgeschrittenen Schützen wichtige Hinweise für Verbesserungen geben. Sie zeigt grundlegende Fehler auf, die, wie die Praxis gezeigt hat, auch von langjährigen Schützen häufig gemacht werden. Ausgangsmaterial waren ausführliche Gespräche mit internationalen Spitzenschützen, die Auswertung umfangreichen Filmmaterials mit Superzeitlupenstudien der Teilnehmer verschiedener Weltmeisterschaften sowie die Auswertung von 200 Detailphotos, die wir anlässlich eines 5-Tage-Besuchs von John Williams, dem Goldmedaillengewinner von München, machten. „Bogenschießen“ hat einmal ein Japaner gesagt, „ist ganz einfach – es ist die Kunst des Identischen“. Üben Sie daher die gezeigten Phasen und Bewegungsabläufe so lange, bis Sie sie jederzeit, auch unbewußt, reproduzieren können.



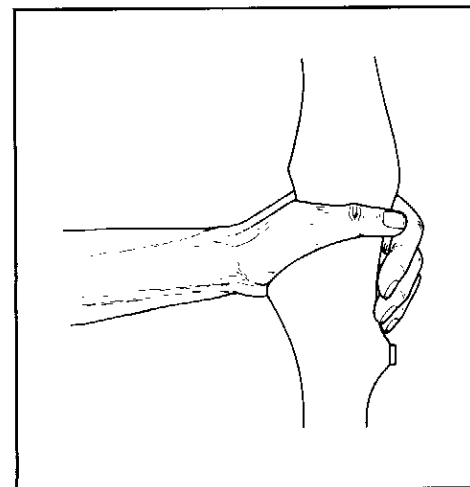
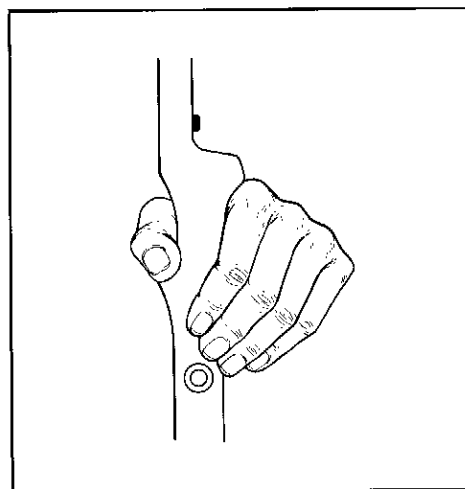
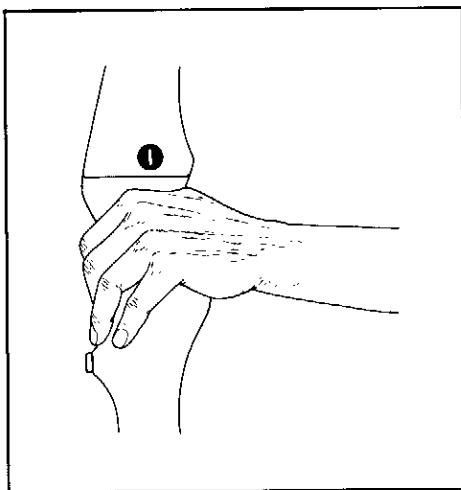
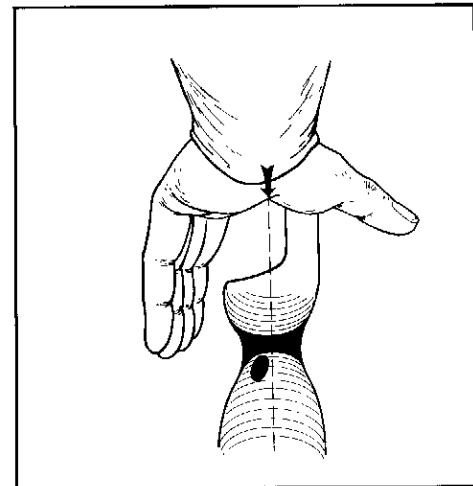
Der Stand

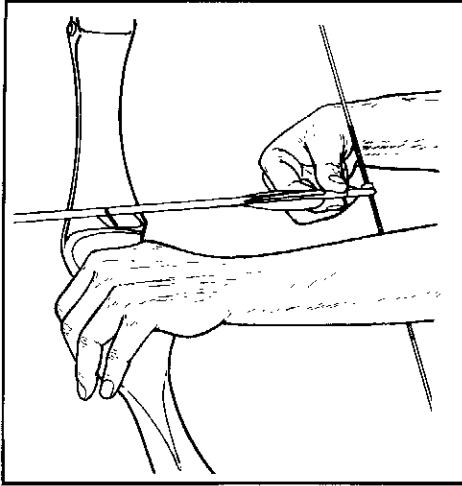
Stellen Sie sich mit den Fußspitzen an eine gedachte Linie, die rechtwinklig zur Scheibenmitte läuft – Innenabstand der Füße (S) etwa Schulterbreite – Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Treten Sie mit dem rechten Fuß nach vorne auf die gedachte Linie, und drehen Sie den linken Fuß auf dem Absatz um ca. 45° in Scheibenrichtung (alle Angaben für Rh.-Schützen, Lh.-Schützen umgekehrt). Stehen Sie entspannt mit herabhängenden Schultern und geschlossenen Augen, und gehen Sie ohne Pfeil in Auszugsposition. „Öffnen“ bzw. „schließen Sie den Stand“, indem Sie den rechten Fuß vor- bzw. zurücksetzen, bis Ihr Bogenarm nach Öffnen der Augen genau in Scheibenrichtung steht, und nicht rechts oder links davon. Dieser sogenannte „offene Stand“ verhindert Kontakt der Sehne mit dem Körper und erleichtert eine Aktivierung der Rückenmuskulatur im Zugarmbereich.



Die Bogenhand

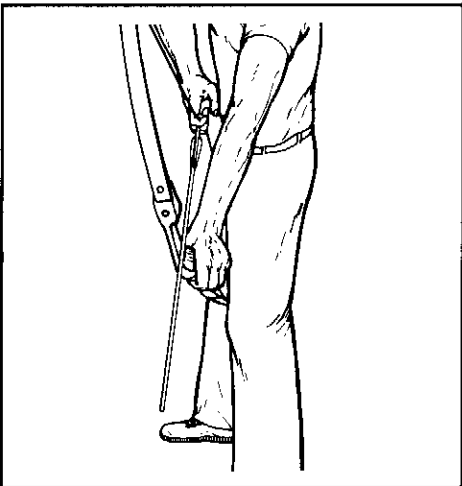
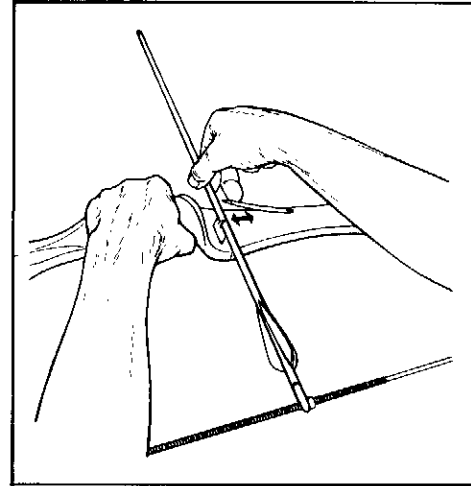
Strecken Sie den Bogenarm waagrecht aus, so als wollten Sie einen Ball auf tippen lassen (tiefstehende Schulter, Handfläche nach unten, Ellenbogen nach außen gedreht). Drehen Sie, ohne die Position des Ellenbogens zu verändern, die Hand im Gelenk, bis der Handrücken, um etwa 45° geneigt, schräg nach unten zeigt. Greifen Sie in den Bogengriff, umschließen Sie ihn mit den Fingern locker von vorne, und legen Sie den Daumenball leicht ab. Achten Sie unbedingt auf folgendes: 1. Jenseits der Lebenslinie (vom Daumen aus gesehen) darf kein Kontakt der Hand mit dem Bogen bestehen. 2. Das Ende der Lebenslinie (s. Pfeil auf Zeichnung rechts), darf unter gar keinen Umständen über die Bogenmitte hinaus (gestrichelte Linie) nach rechts gelegt werden – der Druckpunkt liegt links davon. Der Abschußdruck drückt den Bogen leicht nach rechts und erleichtert dem Pfeil das Herauskommen aus dem Bogen.





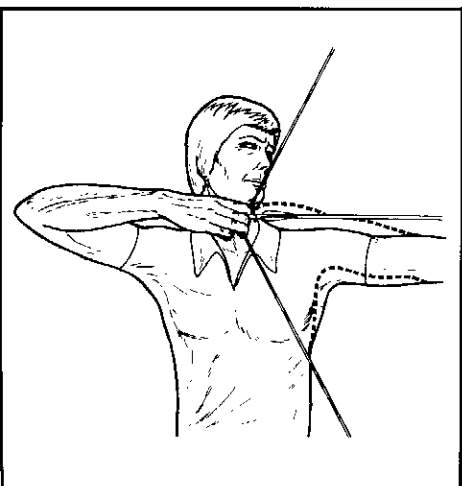
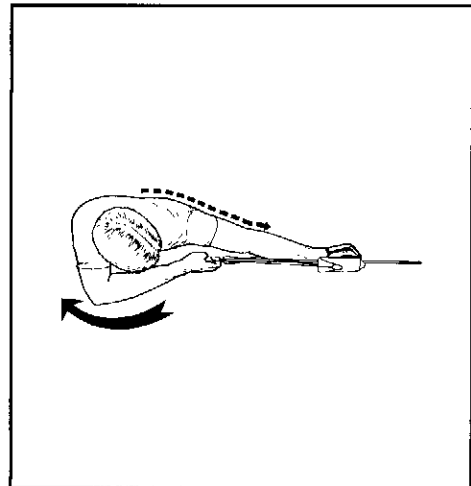
Nocken und Einklickern

Halten Sie den Bogen senkrecht, fassen Sie mit der rechten Hand einen Pfeil am Schaftende, und legen Sie ihn zwischen Sehne und Mittelstück hindurch auf die Pfeilaufgabe – Daumen-, Zeige- und Mittelfinger ziehen ihn in der gezeigten Weise auf die Sehne. Wenn Sie mit Klicker schießen, drücken Sie die Pfeilspitze nicht unter der Klickerzunge durch (Lackschäden und Tiefschüsse durch evtl. Verschieben der Zunge). Verfahren Sie vielmehr wie folgt: Nocken Sie den Pfeil wie beschrieben, neigen Sie den Bogen leicht nach rechts (Vorsicht Nebenmann!), fassen Sie den Pfeil mit Daumen und Zeigefinger genau über der Vorderkante des Bogens, und heben Sie ihn etwas an. Mit Kuppe oder Nagel des Ring- oder Mittelfingers (ausprobieren) heben Sie die Klickerzunge an, und mit einer kurzen Links-Rechtsbewegung von Daumen und Zeigefinger führen Sie den Pfeil unter die Zunge.



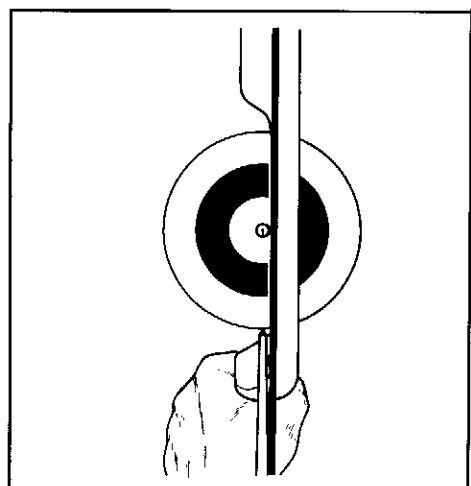
Vorspannung und Auszug

Greifen Sie mit der Zughand (s. Seite 97) um die Sehne, und gehen Sie in die sogenannte Vorspannungshaltung. Sie kann, wie links gezeigt (Bogen schräg nach unten, unterer Wurfarm gegen die Innenschenkel) eingenommen werden, aber auch schon als direkte Anschlagstellung und stellt damit bereits einen einleitenden Bewegungsablauf des Auszugs dar. Durch Aufnehmen einer geringen Zugspannung erlaubt die Vorspannungshaltung das Einschmiegen der Bogenhand und das „Einfühlen“ der Sehne in die Zugfinger. Achten Sie darauf, daß beim Anheben des Bogens in die Anschlagstellung die tiefliegenden Schultern nicht mitgehoben werden. Indem Sie mit dem Bogenarm gleichmäßigen Druck in Scheibenrichtung ausüben, erhöhen Sie die Zugspannung und ziehen die Sehne nahe am Bogenarm aus den Schulter- und Rückenmuskeln des Zugarms heraus in die Kinnmitte (s. Bild rechts).



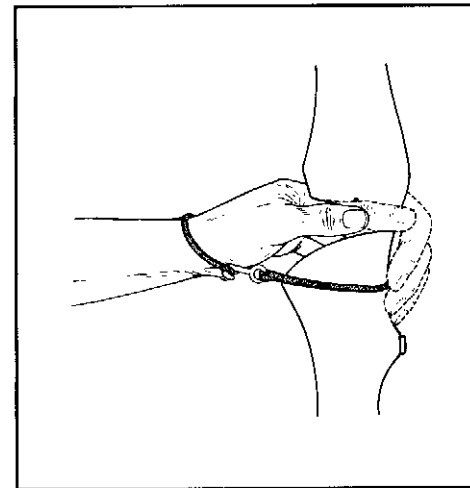
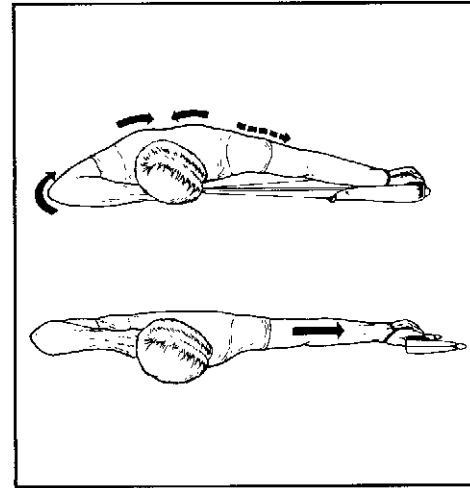
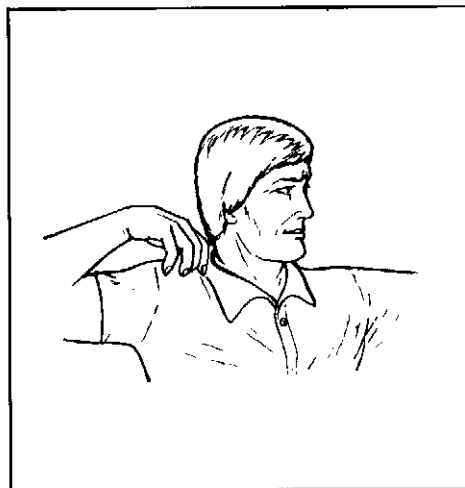
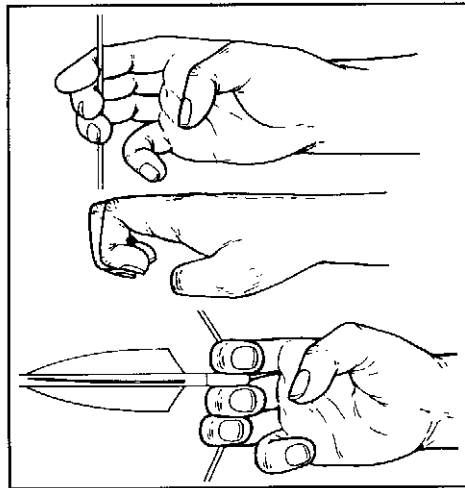
Ankern und Sehnenschatten

Indem Sie die Zughand in direkter Folge zur Zugbewegung am Kinn verankern, schaffen Sie eine konstante Abschlußbasis und die Voraussetzungen für eine exakte Zielgeometrie. Durch den festen Kinn-/Nasenkontakt mit der Sehne erfolgt der Aufbau einer vertikalen Bezugsebene und durch Stabilisierung derselben (Abdeckung des Sehnenumrisses mit der Fensterkante des Bogenmittelstücks) wird der beim Bogenschießen sonst fehlende zweite Visierpunkt (Kimme) geschaffen. Durch das hinter der Sehne liegende Zielauge wird der Sehnenumriß stark verschwommen und optisch sekundär wahrgenommen. Dieser sogen. „Sehnenschatten“ ist eine Konstante. Er wird weder mit dem Korn selber noch mit einer seitlichen Begrenzung desselben in Abdeckung gebracht. Bei einer Seitenverstellung müßte er sonst mitwandern, so daß die soeben erfolgte Seitenkorrektur sofort wieder aufgehoben würde.



Zughand und Abschluß

In der Geschichte des Bogenschießens hat man schon früh erkannt, daß der Abschlußvorgang von der Zughand, als auslösendem Instrument des Abschusses, negativ beeinflusst wird. Zu allen Zeiten und bei allen Völkern hat es Versuche gegeben, diesen negativen Einfluß, da schon nicht gänzlich auszuschalten, doch so gering wie möglich zu halten. Durch Anwendung verschiedener Auszugsmethoden (Mongol-Auszug, Wute-Auszug), durch die Verwendung von Hilfsmitteln (Hornringe bei Assyrern und Türken – Release im modernen Bogenschießen), und durch Versenkung der Abschlußmotivation in Schichten des Unterbewußtseins (Zen-Kyudo) suchte man die Bewegungsträgheit der Zugfinger im Lösevorgang zu überwinden und zu erreichen, daß die Sehne ohne seitliche Ablenkung möglichst geradlinig auf die Bogenmitte abgegeben wurde. Dies ist nur bei einer Methode der Fall, dem sogen. „pinch-draw“, dem Druckauszug beim Flitzbogenschießen. Bei dieser Methode gibt es, vorausgesetzt, die Pfeilspitze liegt in der Bogenmitte, keine Ablenkung der Sehne – mit einem Spinewert lassen sich alle Pfeillängen und Zuggewichte schießen. Ihr Nachteil: Es ist nicht möglich, Bogen mit mehr als 20 lbs. Zuggewicht auszuführen. Mit dem sogen. „mediterran Auszug“, wie er jahrhundertlang im Mittelmeerraum geschossen wurde und auch im modernen Bogenschießen Verwendung findet, können jedoch auch extrem hohe Zuggewichte kontrolliert ausgezogen werden. Der Nachteil: Die Sehne muß beim Abschluß einen relativ großen Weg über die Fingerkuppen nehmen und wird dadurch seitlich abgelenkt (Sehnenreflex) – der mitgeführte Pfeil wird S-förmig verbogen (Pfeilreflex). Früher glaubte man, die Sehne müsse, um ihren Weg über die Fingerkuppen möglichst klein zu halten, möglichst weit vorne auf die Kuppen gelegt werden – heute weiß man, daß dies grundlegend falsch ist: Die Hand gerät dabei im Auszug unter Spannung, und obwohl der Weg der Sehne kleiner geworden ist, wird ihre Ablenkung aufgrund der Versteifung der Zugfinger größer. Eine im Auszug entspannte Hand ergibt sich nur, wenn die Sehne, voll kontrolliert, in der ersten Rille von Zeige-, Mittel- und Ringfinger liegt, und der Auszug, bei völlig entspanntem Unterarm, ausschließlich aus der Schulter- und Rückenmuskulatur erfolgt. (s. Zeichnung oben links: Beginnend mit dem Ringfinger wird die Sehne mit einer „saugenden“ Bewegung umfaßt – die Fingerspitzen zeigen zum Schützen – da die Fingerrille des längeren Mittelfingers vorsteht, wird dieser etwas ausgestellt – Daumen und kleiner Finger liegen locker geneigt zur Handfläche – der Handrücken ist vollkommen gestreckt und entspannt). Da die Sehne keine Massenträgheit besitzt, ist es nicht möglich, die Finger so blitzschnell zu öffnen, daß sie bereits die Sehne verlassen haben, wenn diese nach vorne schnell. Es gilt daher, den Lösevorgang so zu gestalten, daß nicht die reaktionsträgen Finger von der Sehne genommen werden, sondern vielmehr muß der Sehne die Möglichkeit gegeben werden, den sich



unwillkürlich und automatisch öffnenden Fingern zu entgleiten. Dies kann nur dadurch erreicht werden, daß die an der Zugspannung beteiligten Muskeln jäh erschlaffen, so daß die Sehne mit einem möglichst geringen Freibewiderstand die Hand verlassen kann. Dieser urplötzliche und stufenlose Spannungszusammenbruch kann nur durch einen plötzlichen Impuls ausgelöst werden. Dieser kann mentaler Art sein (der impulsive Wunsch, den Zielvorgang durch Abschluß zu beenden) – da dieser Wunsch jedoch bewußt empfunden wird und eine entsprechende Programmierung aller beteiligten Muskeln erfordert, besteht die Gefahr von Reaktionsverzögerungen. Der Impuls kann aber auch akustischer Art sein (Klicker), wobei diesem auch aus folgendem Grund der Vorzug zu geben ist: Der gesamte Schießvorgang wird vom Schützen über drei Kanäle wahrgenommen: Der optische Kanal ist voll belegt durch den Zielvorgang, das Ausrichten des Sehenschattens, die Kontrolle der Windfahne, der richtigen Scheibe usw. – über den taktilen

Kanal werden vielfältige, allerfeinste Muskelspannungen kontrolliert. Einzig der akustische Kanal ist nahezu wahrnehmungsfrei – das eindeutige akustische Signal des Klickers erteilt über ihn die unmißverständliche Aufforderung zur unbewußten und unwillkürlichen Reaktion. Die dem Abschluß unmittelbar vorausgehende geringfügige Spannungserhöhung (Auslösen des Klickers bzw. beim Schießen ohne Klicker die Verhinderung des Kriechens) wird erreicht durch kontinuierliches Zurückdrücken des Zugarm-Ellenbogens und Zusammenführen der Schulterblätter – der Bogenarm drückt stetig in Scheibenrichtung. Als natürliche Reaktion auf die plötzliche Entlastung des Zugarms gleitet die Zughand am Unterkiefer entlang in den Nacken und bringt die Zugfinger aus dem Bewegungsbereich der Sehne – Daumen und Zeigefinger der Bogenhand „führen“ den Bogen in die Scheibe (lockere Schlinge! – eine halbe Daumenlänge Spiel). Im sogen. „Nachzielen“ steht der Schütze unbeweglich, bis der Pfeil in der Scheibe steckt.