

Bogenschiess-Technik



Schusstechnik Bogenschiessen

Bogenschiessen ist eine technisch sehr anspruchsvolle Angelegenheit und die Bewegungsabläufe und Haltungen die für ein sauberes und effizientes Schiessen benötigt werden sind recht komplex und zum Teil sehr anspruchsvoll.

Zum Glück kann man den ganzen Bewegungsablauf in kleine Schritte unterteilen und an diesen dann gezielt arbeiten und sie verbessern. Am besten unterteilt man den gesamte Ablauf in ca. 10 - 12 Einzelteile und arbeitet dann systematisch daran bis sie alle sitzen und man sie beherrscht. Einige der Haltungen und Bewegungen stützen auf biomechanischen Prinzipien ab und man braucht eine gute und verständliche Erklärung, die man einfach anwenden und einsetzen kann. In der folgenden Anleitung gehen wir Schritt für Schritt vorwärts, bis wir schliesslich den ganzen Ablauf zusammen haben und anwenden können.

Es ist natürlich auch möglich nur einzelne Schritte herauszunehmen und an ihnen zu arbeiten. Die besten Resultate erreicht man aber ohne Zweifel, wenn man den ganzen Ablauf und alle Haltungen optimiert und den perfekten Schussablauf anstrebt.

Bei all diesen Übungen ist nicht das gute Treffen das eigentliche Ziel, sondern die korrekten Abläufe und Haltungen. Werden die gewünschten Haltungen und Bewegungsabläufe schlussendlich sauber und korrekt ausgeführt, dann gibt es das souveräne Treffen als Beilage gratis dazu.

2. Schutzausrüstung

Armschutz

Das Schiessen mit einem Bogen kann unter Umständen sehr schmerzhaft sein und eine Schutzausrüstung kann dir helfen das Ganze etwas erträglicher zu machen. Einerseits kann nach dem Auslösen die Bogensehne gegen den Unterarm schlagen und sehr starke Schmerzen verursachen, andererseits wird ein gewisser Anteil der Bogenenergie vernichtet, was dann eine teilweise massiv verringerte Abschussgeschwindigkeit zur Folge hat. Um die Schmerzen zu vermindern, empfiehlt es sich, einen Armschutz zu tragen.



Bild 3: Armschutz zum Vermeiden von Schmerzen

Will man einen sauberen Abschuss mit konstanter Abschussgeschwindigkeit erreichen, muss der Ellbogen sauber ausgedreht sein. Dadurch wird das Ellbogengelenk nach aussen weggedreht und gleichzeitig wird auch noch die Schulter des Bogenarmes stabilisiert und fixiert, was zu einer konstanten Auszugslänge führt. Andererseits müssen die Schultern und der Brustkorb und die Rippen abgesenkt und der Rücken begradigt werden, damit der Raum für die Bogensehne freigemacht wird.

Beine/Knie

Die Knie sollen entspannt und die Beine gerade und gestreckt sein. Erlaube unter keinen Umständen, dass die Knie gebogen sind. Eine gute Ausrichtung von Ober- und Unterschenkel ist Voraussetzung für einen guten Stand.



Bild 8 + 9: Die Beine/Knie sollen entspannt, aber gestreckt sein

Ein stabiler Stand ist die Basis für eine saubere und effiziente Schusstechnik. Es gibt mehrere Stufen um einen stabilen Stand und eine stabile Körperhaltung zu erreichen.

4. Hüftposition/Rücken

Becken-Knick

Der sogenannte Becken-Knick führt zu einer geraden und somit auch zu einer stabileren unteren Wirbelsäule. Sobald du dein Becken etwas nach vorne schiebst, wird ein allfälliges Hohlkreuz begradigt und dein Oberkörper wird stabilisiert.



Bild 10 + 11: Wenn du die Hüfte ein wenig nach vorne schieben, wird dein Rücken begradigt und ist stabiler

9. Auszug

Arme anheben mit Bogen

Sobald wir die Bewegung beherrschen und die Haltung vom Körper stimmt und stabil ist, können wir das Ganze nun auch mit einem Bogen und Pfeilen angehen. Die Haltung zu Beginn der Bewegung ist genau gleich wie mit dem elastischen Band.

Lass den Bogen niemals ohne Pfeil aus dem Vollauszug nach vorne schnellen, denn das kann für den Bogen unter Umständen das Todesurteil bedeuten.



Bild 20 + 21: In der Ausgangsstellung liegt der Unterarm vom Zugarm auf dem Bauch auf. Danach werden beide Arme gleichzeitig angehoben.

Beide Hände werden gleichzeitig bis knapp unter das Kinn angehoben. Danach kannst du mit dem Auszug beginnen, indem du die Schulter des Zugarmes aussenherum nach hinten drehst.

ziehst du gleichmässig den Bogen aus, indem du die Schulter vom Zugarm aussen herum nach hinten drehst. Gleichzeitig ist es äusserst wichtig mit dem Bogenarm ausreichend Gegendruck zu erzeugen, indem du mit der Bogenhand gegen das Ziel drückst und versuchst es zu berühren.

Ankern

Während der Zugphase hilft es, die Zughand ca. 3 - 5 cm unter dem Kinn zu platzieren. Sobald der volle Auszug erreicht ist, wird die Zughand von unten in die Ankerposition am Kinn geführt.



Bild 28: Die Zughand ist von unten in die Ankerposition geführt.

Release und Nachhalten

Stelle sicher, dass wenn du zum Release kommst, die Gegenspannung im Bogenarm immer noch ausreichend da ist und dass zusammen mit der Schulter des Zugarmes eine gute Rückenspannung aufgebaut wird. Das Gefühl im Ellbogengelenk darf sich dabei durchaus etwas ungewohnt anfühlen. Beachte ebenfalls, dass du ruhig atmest während dem gesamten Bewegungsablauf und dass du während des Ausatmens auslöst.