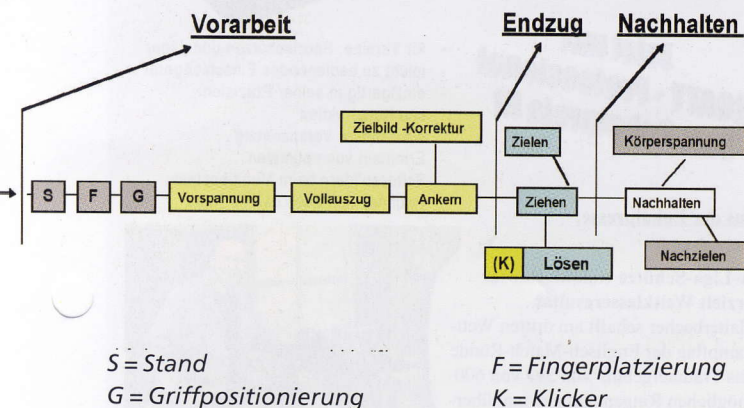


Fachliches

Auf Grund einiger Nachfragen und auch für die vielen Neueinsteiger wollen wir in den nächsten Ausgaben noch einmal die wesentlichen Dinge der Schießtechnik und des Trainings im Bogensport wiederholen. Fortwährende Beschäftigung mit den wesentlichen Grundlagen bedeutet auch „Qualitätssicherung“ für den Sportler wie für den Trainer. Starten wir mit dem Bewegungsablauf, der in der Ausbildungslehre als Technik-Leitbild bezeichnet wird. Er umfasst neben den drei übergeordneten Phasen (Vorarbeit, Endzug, Nachhalten) eine Vielzahl an Elementen. Entscheidend – gerade in der Ausbildung – ist das strikte Einhalten der bewussten Trennung der einzelnen Phasen. Die Einzel-elemente werden nacheinander erarbeitet – dieses Verfahren wird „Teillehrmethode“ genannt. Der später entwickelte Schuss zeichnet sich vor allem durch einfache und gleichmäßige Bewegungen aus, gleicht einer harmonischen und rhythmischen Leichtigkeit und wird geprägt von exakter Wiederholbarkeit der einzelnen Elemente.

Phasen und Elemente des Bewegungsablaufs



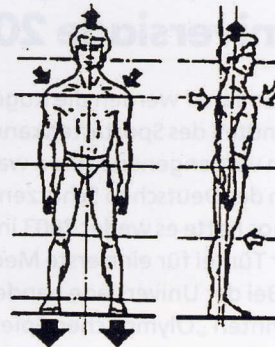
Die genannten Phasen und Elemente begleiten jedes Training, insbesondere auch Übungsleiter und Trainer. Durch die sprachlich genaue Bezeichnung der Einzelteile ist es möglich, einzelne Teilelemente gezielt herauszugreifen, um diese mit dem Schützen aufgabenorientiert zu erarbeiten. Gekoppelt mit entsprechenden theoretischen Erklärungen und anschließenden praktischen Übungen soll der Einsteiger, wie auch der Fortgeschrittene immer wieder in wesentlichen Basispunkten geschult werden. Beginnen wir mit der ersten Phase, der Vorarbeit:

Redaktionsschluss für die März-Ausgabe der Bayerischen Schützenzeitung ist der 25. Februar.

Vorarbeit

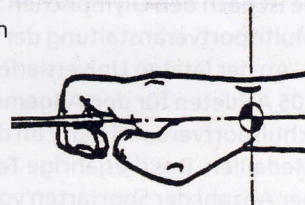
Stand

Füße parallel und schulterbreit. Aufrechte Körperhaltung mit einer annehmbaren kompakten Grundspannung der Muskulatur, insbesondere Bauch, Gesäß, Becken und Oberkörper; Schultergürtel etwas öffnen. Die Knie sind in einem Normalmaß gestreckt.



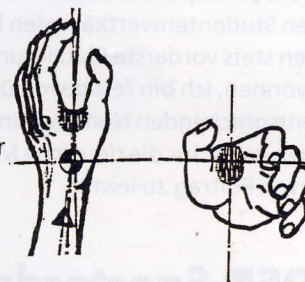
Fingerplatzierung

Zeige-, Mittel- und Ringfinger umfassen möglichst einheitlich die Sehne. Diese liegt knapp hinter bzw. in der Beuge des ersten Fingerglieds. Daumen und kleiner Finger ruhen locker zur Handinnenfläche. Schon mit der Fingerplatzierung ist auf einen senkrechten, geraden Handrücken mit Handgelenk zu achten.



Griff

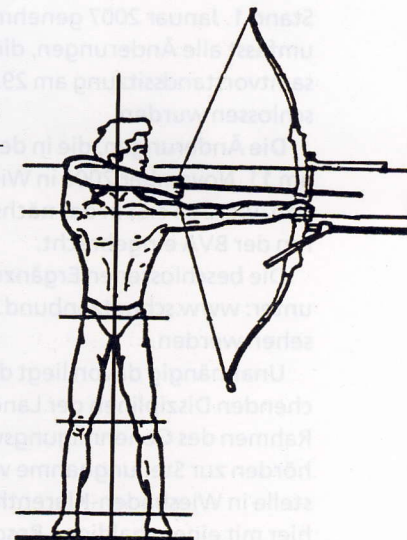
Zeigefinger und Daumen bilden eine Gabel (Y). In diese wird durch leichtes Anziehen der Sehne der tiefste Punkt der Griffschale positioniert – ein Druckpunkt entsteht, der etwas unterhalb der Gabel liegt. Das Handgelenk liegt in stabiler und gerader Verlängerung zum Druckpunkt. Der Daumenballen („die Maus“) wird nur auf der Griffschale abgelegt, übt jedoch keinen Druck aus. Meist sind hier individuelle Anpassungen der Griffschale nützlich.



Vorspannung

Dieses Element ist als Wegbereitung für einen guten Schuss zu sehen. Durch leichtes Anziehen der Sehne, wird zunächst der Druckpunkt (Griff) optimiert und mit der Bogenarmdrehung (Ellbogen) kombiniert. Dabei kommt es bereits zu einem geringfügigen Druckaufbau aus der Bogen-schulter Richtung Druckpunkt.

Der Blick richtet sich zur Scheibe, die Kopfhaltung sollte jetzt die Endposition einnehmen. Erst jetzt erfolgt das



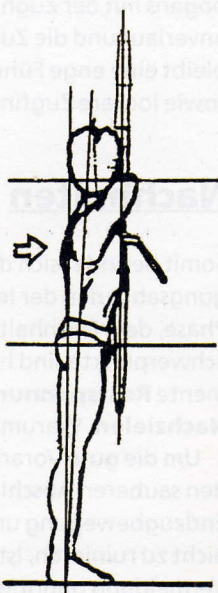


Heben beider Arme bei tief bleiben den Schultern. Das Heben des Bogenarms gestaltet sich überwiegend aus dem Unterarm. Durch den in Richtung Scheibe ausgerichteten Druck und das „ankleben“ der unteren Schulterblattecke wird in der Regel eine hohe Bogenschulter vermieden.

Der Zugarmellbogen steht leicht erhöht zur Zugschulter, die Zughand bleibt weiterhin senkrecht und befindet sich oberhalb und relativ nahe zum Bogenarm.

Während des Hebens der Arme wird der Oberkörper zur Bogenkraftlinie ausgerichtet und stabilisiert, was teils auch mit der Verlagerung des Körperschwerpunktes kombiniert wird. Dieser wird leicht in Richtung vorderes Fußdrittel verlagert – jedoch ohne die Ferse abzuheben oder mit den Zehen krallen zu müssen. Die Schwerpunktsverlagerung betrifft die gesamte Körperlänge und wird nicht über den Oberkörper gekippt.

Das Visier wird auf den Ziel- oder Vorhaltepunkt gerichtet. Die Vorspannung beträgt etwa 70 Prozent des Gesamtauszugs.



(überwiegend breiter Rücken-, Rund- und Rautenmuskel) mit dem Schulterblatt in Zugrichtung zum Kinn bewegt.

Während des Volllauszugs (und darüber hinaus) hält der Bogenarm nahezu statisch den „Druck ohne Weg“, das heißt, aus der Bogenschulter wird nur so viel Gegendruck erzeugt, wie die Zugseite die Spannung erhöht. Das Kräfteverhältnis der Stütz- und Zugseite sollte ausgeglichen und im Einklang sein. Sind die Kraftlinien des Bogens und des Schützen optimal genutzt, ergibt sich das Bild „Der Schütze steht hinter/in dem Bogen, er steht in der Linie“.



Anker

Durch den Volllauszug gleitet die obere Handkante der Zughand eng an Kinn und Hals unter den Unterkiefer. Der Kopf bleibt dabei aufrecht, der Mund (Kiefer) geschlossen.

Die entstehende Verbindung von Zughand, Hals und Kiefer ist ein fester Block und muss für den Schützen kontinuierlich wiederholbar sein.

Die Sehne erhält Kontakt zu Kinn und Nase; Position: nasenmittig, kinnmittig (am Kinn auch leicht seitlich möglich, jedoch nicht mehr als etwa ein Zentimeter aus dem Zentrum). Auch hier gilt die exakte Wiederholbarkeit der Sehnenposition, inklusive Sehenschatten.

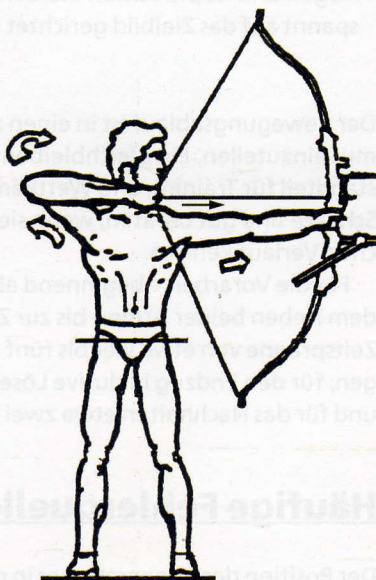
Eine gleichmäßige Vorarbeit ist an der Pfeilspitzenposition kontrollierbar. Die Pfeilspitze soll regelmäßig nach Erreichen des festen Blocks bei einer Konstanten von zwei oder drei Millimetern vor dem Endauszugspunkt bzw. vor dem Klickerendpunkt stehen. Die Muskelspannung ist aufrechtzuerhalten.



Volllauszug

Vorspannung und Volllauszug sind als zwei Elemente zu betrachten und somit im Ablauf der Bewegungen erkennbar zu trennen.

Für den verbleibenden Auszug wird die senkrechte Zughand eng oberhalb der Bogenschulter auf Kinnhöhe zum Kopf gezogen. Häufig verliert hier der Ringfinger – deshalb auf einen geraden zum Hals gedrehten Handrücken und ein gerades zum Hals gedrehtes Handgelenk achten.



Während der Zugarbeit bewegt sich das Zugschulterblatt deutlich zur Wirbelsäule. Der Zugarmellbogen übernimmt die Bewegungsrichtung nach hinten und außen. Während der Zugarbeit wird das Zielbild erfasst bzw. beibehalten.

Das Schulterblatt der Bogenseite liegt flach am Rücken. Bogenarm, Bogen- und Zugarmschulter bilden eine Linie. Die Innenseite des Zugunterarms bildet optisch eine Pfeillinien-Verlängerung. Ober- und Unterarm der Zugseite sind eine feste Einheit und werden durch die Rückenmuskulatur

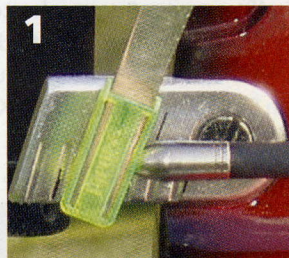
Zielbildkorrektur

Unter Beachtung des Sehenschattens ist zu diesem Zeitpunkt eine Optimierung/Korrektur des erfassten Zielbilds möglich. Auch bei Wind kann dieser individuelle Zeitmoment hilfreich sein. Dieser kurze Zeitmoment kann als „Zug ohne Weg“ beschrieben werden. Vergleichbar mit einer statisch gleich bleibenden Muskelanspannung dem „steady-state“, wird ein Aufrechterhalten der bisher geleisteten Zugarbeit ermöglicht, um das endgültige Zielbild exakt zu erfassen und bei Bedarf mit einer geringfügigen Oberkörper-

perbewegung zu korrigieren. Währenddessen wird kein Weg (Pfeilauszugslänge) zurückgelegt.

Abschlussvorbereitung

Nach Abschluss der Vorarbeit (Bild 1) ist darauf zu achten, dass die Pfeilspitze ruhig und vor allem die Muskelspannung vom Schützen so aufrechterhalten wird, dass kein „Sägen“, also ein hin und her Bewegen, zu erkennen ist. Ein ruhiges Beibehalten von Körperspannung und Kraftlinien während des Ankerens und Zielens ist ein entscheidendes Kriterium. Während des Endzugs (Bild 2) ist im optimalen Fall die gleichmäßige und ruckfreie Fortbewegung der Pfeilspitze zu beobachten.



Endzug

Ziehen – Zielen – Lösen

Nach erfolgter Vorarbeit geht der Bewegungsablauf in die zweite Phase, den Endzug, über. Dieser wird als fließender Übergang durch eine sehr gleichmäßige, ruckfreie und dynamische Erhöhung der Muskelspannung eingeleitet.

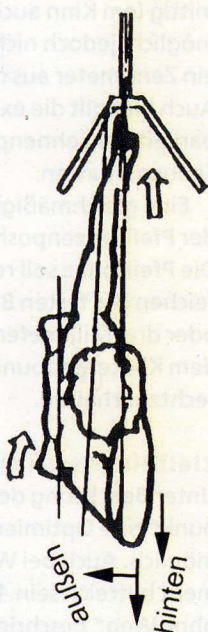
Dieser Teil besteht aus den wesentlichen drei Elementen: **Ziehen – Zielen – Lösen**

Ziehen und Zielen werden gleichzeitig durchgeführt. Der nach der Vorarbeit verbleibende Pfeillängenweg (zwei oder drei Millimeter, aber immer konstant!) wird durch ein konsequentes und stetes Weiterführen der Auszugsbewegung (feinmotorisch muskulär = weiterer Aufbau der Rückenspannung) zurückgelegt.

Folgendes ist dabei zu beobachten:

- gleichmäßiges Durchziehen der letzten zwei bis drei Pfeilmillimeter,
- der Zugarmellbogen bewegt sich halbkreisförmig nach hinten und außen,
- das Zugschulterblatt geht weiter zur Wirbelsäule,
- der Sehnenkontakt am Kinn wird spürbar stärker.

Das Lösen erfolgt durch ein Entspannen/Lockern der Zugfinger, letztlich gleitet die Sehne aus den Fingern. Durch die vorhergehende Zugbewegung (dynamischer Spannungsaufbau) wird ein automatisches „Nach-hinten-Gleiten“ des Zugarm-Ell-



bogens mit der Zughand zu erkennen sein. Ist der Kraftlinienverlauf und die Zugbewegung korrekt ausgeführt, bleibt eine enge Führung der Zughand an Hals und Kiefer sowie lockere Zugfinger in der Nachhalteposition.

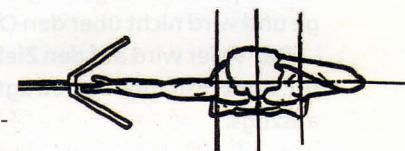
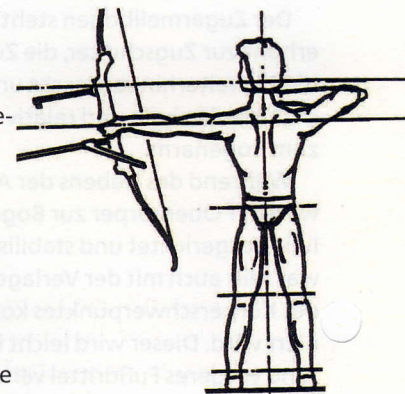
Nachhalten

Somit befindet sich der Bewegungsablauf in der letzten Phase, dem Nachhalten. Schwerpunkte sind hier die Elemente **Restspannung** und **Nachzielen**. Warum?

Um die gute Vorarbeit und den sauberen Abschluss von Endzugsbewegung und Lösen nicht zu ruinieren, ist auf die Vermeidung unnötiger Reflexen zu achten – Energieabgabe und Pfeilflug sollen sich ungehindert entwickeln können.

Dies beinhaltet:

- eine freie Bogenführung (entspannte Bogenhand),
- das Beibehalten einer Grundspannung im Körper (Bogenarm ist unverändert, T-Linie),
- Augen und Kopfposition bleiben unbewegt und entspannt auf das Zielbild gerichtet (Nachzielen).



Der Bewegungsablauf ist in einen zeitlichen Rahmenrhythmus einzuteilen. Ein gleichbleibender Rhythmus sollte Bestandteil für Training und Wettkampf sein. Trainer und Schütze sind gut beraten, wenn sie den individuellen zeitlichen Verlauf kennen.

Für die Vorarbeit – beginnend ab der Vorspannung, also dem Heben beider Arme – bis zur Zielbildkorrektur ist eine Zeitspanne von etwa vier bis fünf Sekunden zu veranschlagen; für den Endzug inklusive Lösen zwei bis drei Sekunden und für das Nachhalten etwa zwei Sekunden.

Häufige Fehlerquellen:

Der Position der Bogenschulter in der Vorspannung (beim Heben beider Arme) wird wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Das Stabilisieren und der Druck-Zug-Komplex in Verbindung mit Körperspannung und Körperausrichtung sind wesentliche Teilelemente für eine spätere kompakte Festigkeit und einen guten Kraftlinienverlauf.

Vielfach erkennbar ist der fehlende zeitliche Unterschied in der Vorarbeit im Übergang von der Vorspannung zum Vollauszug/Anker: Es wird „irgendwie“ in einem durchgezogen. Zusätzlich ist dabei selten der exakte Abschluss der Vorarbeit vor dem Einleiten des Endzugs erfüllt. Die Schüsse brechen unkontrolliert planlos. Fazit: „Wenn’s



klickt ist er weg.“ Der Schütze hat nicht über den Schuss entschieden, sondern ein kleines Metallplättchen mit ungeheurer Wirkung. Nicht selten ist bereits im Lösemoment ein verfrühtes Zusammenfallen der Körperspannung zu sehen, auch als Klappmesser zu beschreiben. Zug- und Bogenarm fallen nach innen unten. Auch wird noch oft der Kopf zur Seite gedreht, um dem Pfeil hinterher zu schauen, anstatt mit dem Nachzielen die Reflexfreiheit zu stützen.

Jedermann-Lehrgänge

Offene Lehrgänge für Bogenschützen

Als neues Angebot für Compound- und Recurve-Schützen/-innen ab der Juniorenklasse in der Disziplin Fita im Freien bieten erfahrene Schützen (B-Trainer DSB) erstmalig offene Lehrgänge im BSSB.

Schwerpunkt der Tageslehrgänge ist die praktische Umsetzung der Schießtechnik mit Tipps zum Technik-Leitbild und Material.

Die Lehrgangsg Gebühr beträgt 40,- Euro und ist vor Ort beim Lehrgangsleiter zu entrichten. Die Lehrgänge beginnen jeweils um 9.30 Uhr und enden gegen 16.00 Uhr.

Mitzubringen ist die komplette Bogausrüstung sowie sportgerechte und dem Wetter angepasste Kleidung.

Die Anzahl der Teilnehmer ist pro Lehrgang auf zwölf begrenzt – die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Ihre Anmeldung senden Sie bitte per Postkarte, Fax oder E-Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer, Lehrgangsnummer, Datum und Ihrem durchschnittlichen Leistungsniveau bis 28. Februar 2007 an: Bayerischer Sport-schützenbund e.V., Olympia-Schießanlage, Ingolstädter Landstraße 110, 85748 Garching-Hochbrück, z. H. Martina Scholz, Fax (089) 31 69 49 51 oder E-Mail: sport@bssb.de

Recurve Fita im Freien

Nr. 1: Samstag, 7. April 2007 in Hochbrück;
Leitung: Armin Garnreiter, Olympia-Schießanlage
Leistungsniveau auf 70m: Junioren und Damen ab 550 Ringen; Schützenklasse ab 570 Ringen

Nr. 2: Sonntag, 22. April 2007 in Fürth;
Leitung: Harald Ritter; www.ssg-dynamit.de,
Bogenplatz Kronacher Straße
Leistungsniveau auf 70m: Junioren und Damen ab 550 Ringen; Schützenklasse ab 570 Ringen

Compound Fita im Freien

Nr. 3: Sonntag, 29. April 2007 in Hochbrück;
Leitung: Ewald Schmidhuber, Olympia-Schießanlage
Leistungsniveau auf 70m: Junioren-, Damen-,
Schützenklasse ab 600 Ringen

Jedermann-Lehrgang: Wochenendseminar „Tuning“

24. und 25. März 2007 in Nürnberg-Boxdorf unter der Leitung von *Oskar Seel* (B-Trainer) und *Harald Weidinger* (ÜL-F). Informationen und Ausschreibung auf der BSSB-Homepage unter Sport, Bogen, Weiterbildungen, Lehrgänge oder unter www.bogensport.msb.de

Jedermann-Lehrgang: „Feldbogenschießen, offener Waldlehrgang“

1. April 2007 auf dem Gelände der HSG Nürnberg unter der Leitung von *Harald Ritter* (B-Trainer). Informationen und Ausschreibung wie bereits bei obigem Lehrgang.

Ausbildung zum Vereinsübungsleiter Bogen

Vereinsübungsleiter-Ausbildung in Oberbayern

16. bis 18. März 2007 in Freising. Informationen und Ausschreibung auf der BSSB-Homepage unter Sport, Bogen, Weiterbildungen, Lehrgänge oder direkt bei *Stephan Krippner*, Telefon (08161) 14 93 38

Vereinsübungsleiter-Ausbildung in Niederbayern

16. bis 18. März 2007 in Eggenfelden. Informationen und Ausschreibung auf der BSSB-Homepage unter Sport, Bogen, Weiterbildungen, Lehrgänge oder direkt bei *Ludwig Lechl*, Telefon (08721) 33 89 oder E-Mail: ludwig.lechl@online.de

Vereinsübungsleiter-Ausbildung in Unterfranken:

31. März bis 1. April und 29. April 2007 in Eibelstadt. Ausschreibung und Anmeldung sind ebenfalls auf der BSSB-Bogen-Homepage abrufbar.

Vereinsübungsleiter-Ausbildung in München

24. bis 25. Februar und 24. März 2007 – nähere Informationen über *Hans Schürkämper*, E-Mail: Hans.Schuerkaemper@t-online.de; sobald eine schriftliche Ausschreibung vorliegt, wird diese auf der Bogenseite unter: www.bssb.de/bogenschuetzen <<http://www.bssb.de/bogenschuetzen>> eingestellt.

Vereinsübungsleiter-Ausbildung in Schwaben

Geplant für März: VÜL in Schwaben! Für Anfragen und genaue Informationen setzen Sie sich bitte mit *Michael Meyer* oder *Christa Öckl* in Verbindung. E-Mail: meyerarchie@compuserve.de oder christa.oeckl@arcor.de

In der nächsten Ausgabe finden Sie den BM-Artikel der Landestrainerin Bogen!