

Theorie des Bogenschiessens

Anleitung zum richtigen Bogenschießen

Die ersten Stunden mit dem Bogen

Ihr Trainer oder Bogenfachverkäufer hat durch Bestimmung Ihres Zielauges festgestellt, ob Sie einen Links- oder Rechtsbogen brauchen.

Sollte Ihnen nach mehrmaligem Probeziehen von der Motorik her der Links- oder Rechtsbogen überhaupt nicht zusagen, dann wählen Sie als Rechtshänder lieber einen Rechts- und als Linkshänder einen Linksbogen. Das falsche Zielauge lässt sich besser durch technische Hilfsmittel ausgleichen als falscher Muskeleinsatz oder total verunsicherte Haltung am Bogen.

Der Armschutz

Für den Anfänger stellt sich immer wieder die Frage: kurzer oder langer Armschutz? Ich persönlich bin der Meinung, ein langer Armschutz ist nicht notwendig.

Begründung: Der Anfänger beginnt mit einem Gummiband oder sehr leichtem Bogenzuggewicht. Wird die nachfolgende Schießanleitung richtig gelernt, kommt es erst gar nicht zu einer Sehnenberührung gegen den Arm nach dem Lösen der Sehne. Sollte es dennoch einmal geschehen, hat der Schütze ein Warnsignal erhalten, dass er einen Fehler beim Aufbau eines Schusses gemacht hat. Durch das leichte Zuggewicht wird er keinen starken Schmerz empfinden. Stellt sich der Schütze später auf einen kurzen Armschutz um, zieht er meistens ein wesentlich höheres Zuggewicht. Schießt er sich nun mit der Sehne gegen den Arm, schmerzt es erheblich, und nicht selten kommt es zu einer Verletzung (Bluterguss). Dies ist dann nicht nur ein Warnsignal, sondern es entsteht auch plötzlich eine sehr große Angst. Damit verbunden geht oft manch mühsam erlernte Schießtechnik für eine gewisse Zeit verloren.

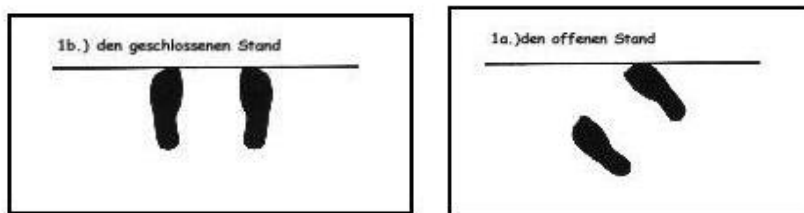
Aber: Bei Anfängern, welche den Ellbogen überhaupt nicht heraus drehen können, ist ein langer Armschutz von Anbeginn sinnvoll.

Sie haben nach eingehender Beratung Ihre erste Leihbogenausrüstung bekommen und freuen sich darauf, Ihren ersten Pfeil abschießen zu dürfen. Ihr Trainer hindert Sie jedoch daran. Sie können von Glück sprechen, dass Sie solch einem Trainer in die Hand gefallen sind. Denn jetzt kommt es in erster Linie darauf an, dass Sie in die Grundelemente der Schießtechnik eingewiesen werden. Legen Sie selbst großen Wert auf diesen Einstieg. Viele Bogenschützen haben es nachher bereut, dass sie am Anfang zu ungeduldig waren. Für Sie werden die nächsten Trainingsstunden auf einer Scheibe stattfinden, welche 5 Meter von Ihrer Schießlinie entfernt steht.

Die nachfolgende Schießanleitung gilt für Rechts- und Linksschützen. Der Linksschütze trainiert entsprechend um eine 180° Linksdrehung, sodass die rechte Schulter zur Scheibenmitte zeigt.

1. Der Stand (ohne Bogen)

Wir unterscheiden heute im wesentlichen zwei Stände:

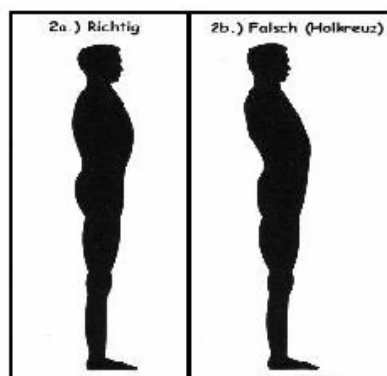


Die Füße sollten bei beiden Ständen in Schulterbreite gestellt werden. Der Schütze soll sich im Stand wohl fühlen. Einen aufgezwungenen Stand empfindet er zunächst einmal als sehr unangenehm. Eine eventuelle Umstellung zu einem späteren Zeitpunkt kann manchmal fördernder sein. Möchte der Anfänger jedoch keine der beiden Vorgaben akzeptieren, so muss er unbedingt auf die Notwendigkeit hingewiesen werden, dass nur diese zwei Stände in Frage kommen. Jeder von ihm selbst gewünschte Stand führt am Erfolg vorbei. (Viele Anfänger neigen dazu, zu sagen: „Ich habe aber gesehen, dass einige Schützen anders stehen.“) Zu viele Diskussionen schon beim ersten Technikelement führen in der Regel dazu, dass der Schütze bei jedem neuen Übungsteil diskutieren will. Ein überzeugendes Fachwissen sollte durchgesetzt werden. Die Winkelfunktionen der beiden o. a. Stände können durchaus leichte Veränderungen erfahren, mehr jedoch nicht.

2. Die Körperhaltung im Stand (ohne Bogen)

Es gilt nun, für beide Stände die richtige Körperhaltung zu bestimmen. Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet, die Reinkhaltung locker, die Knie leicht nach vorne entspannt. Niemals die Knie fest nach hinten durchdrücken. Es kann im Laufe der Zeit zu Rücken- und Knieproblemen führen, da durch die falsche Kniestellung ein Hohlkreuz gebildet wird.

Fast jeder Anfänger neigt hierzu. Durch den Hinweis wird erhebliche Vorsorge geleistet, dass es später beim Anziehen eines höheren Zuggewichts gar nicht erst zur Hohlkreuzlage kommt.



Steht der Schütze im offenen Stand an der Linie, zeigt die Hüfte automatisch um die Gradzahl von der Scheibe weg, in welcher er die Füße stehen hat. Steht der Schütze im geschlossenen Stand an der Linie, zeigt die Hüfte automatisch zur Scheibe hin. Streckt der Schütze nun den Bogenarm zur Scheibenmitte hin, erkennt er, dass beim offenen Stand die Hüfte in eine andere Richtung zeigt als der Bogenarm.

Bei geschlossenem Stand zeigt die Hüfte in die gleiche Richtung wie der Bogenarm, nämlich zur Scheibe hin. Um diese Körperhaltung auch im offenen Stand zu erreichen, muss er die Hüfte in Scheibenrichtung drehen. Dabei lässt er den Bogenarm auf die Scheibenmitte gerichtet. Da diese Einnahme des Standes schwieriger ist, kann es ratsamer sein, erst den geschlossenen Stand zu wählen. Bei beiden exakt ausgeführten Ständen zeigt die Bogenschulter nach dem Sehnervollauszug zur Scheibe hin.

Anmerkung: Den Stand hier bereits nach der Blindmethode zu ermitteln, sollte unterlassen werden, da dies zu einem späteren Zeitpunkt festgestellt werden kann. Im Moment verunsichert es den Schützen zu sehr. Kennt er beide Stände, ist es für ihn ein Leichtes, diese Methode anzuwenden.

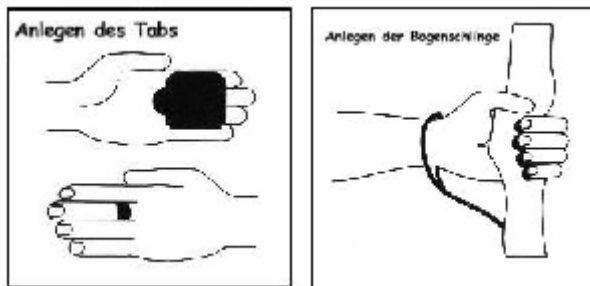
Die Blindmethode: Die Schießscheibe steht auf 16 m. Der Schütze steht in dem vorgegebenen Stand an der Schießlinie, das Gesicht zeigt in Scheibenrichtung. Nun verschließt er die Augen und hebt den Bogenarm rein gefühlsmäßig so an, dass er glaubt, der Bogenarm zeige auf die Scheibenmitte. Öffnet er nun das Zielauge und der Bogenarm zeigt tatsächlich auf die Scheibenmitte, ist der Stand ausgewählt. Zeigt der Bogenarm jedoch links oder rechts an der Scheibe vorbei, muss der Stand so lange korrigiert werden, bis der Bogenarm auf die Scheibenmitte zeigt. Oft fühlt sich der Anfänger aber in dieser gefundenen Idealstellung noch nicht wohl. Deshalb ist es ratsam, die Blindmethode etwas später anzuwenden, die Korrektur fällt dann wesentlich leichter. Beim späteren Sehnervollauszug muss nach dieser Methode der Bogenarm ebenfalls auf die Scheibenmitte zeigen, was anfangs oft sehr schwer fällt.

3. Das Spannen und Entspannen des Bogens

Das Spannen und Entspannen des Bogens sollte in den ersten Übungsstunden durch den Trainer oder einen erfahrenen Bogenschützen erfolgen, da es nicht so einfach ist, wie es aussieht. Nach dem Spannen des Bogens müssen bereits technische Daten bedacht werden, insbesondere die Standhöhe. Der Anfänger muss vor jeder Trainingsstunde diesen Vorgang beobachten und sich die Standhöhe merken. Durch diese Wiederholungen wird er bald seinen Bogen alleine auf- und abbauen können. Die Möglichkeiten der beiden Spannvorgänge sind aufzuzeigen; gleichzeitig sollte auf eventuelle Verletzungsgefahren hingewiesen werden. Andere Spannvorgänge, wie sie zuweilen von Schützen als auch Trainern vorgezeigt werden, wirken lediglich lässig. Hier fehlt jede Vorbildfunktion. Verletzungen und Verdrehung der Wurfarne sind nicht selten der Fall.

4. Bogenhand und Bogenarm (mit Bogen)

Der Stand und die Körperhaltung wurden bereits so oft geübt, dass der Schütze sich richtig an die Linie stellt. Den Schützen öfters von der Linie weggehen und wieder in den Stand treten lassen ist eine gute Lehrmethode. Erst jetzt sollte der Schütze nach Anlegen des Arm- und Brustschutzes sowie des Bogenköchers das erste Mal den Bogen in die Hand bekommen, um einen weiteren Technikteil kennen zulernen. Zum Schutz der Finger der Zughand wird ein Tab ohne Ankerplatte verwendet. Um ein besseres Gefühl für den späteren Ankerpunkt zu bekommen, rate ich am Anfang von einem Tab mit Ankerplatte ab. Der Bogen wird so in die Hand genommen, dass gleichzeitig die Bogenschlinge um das Handgelenk gelegt wird. Der Trainer wird entscheiden, wann später eventuell eine andere Bogenschlinge oder Fingerschlinge zum Einsatz kommt. Das Anlegen der gesamten Ausrüstung sollte dem Schützen mehrmals in Ruhe gezeigt werden.



Es steht eine Vielzahl von Tabs zur Verfügung. Nur der Schütze selbst verspürt, welcher Tab ihm ein angenehmes Gefühl beim Anziehen der Sehne, Ankern und beim Abschuss gibt. Bereits beim Anfänger sollte durch Ausprobieren von verschiedenen Tabs bezüglich Dicke und Größe darauf geachtet werden. Nicht selten bleibt der Anfänger bei einem Tab ohne Ankerplatte, weil er den Sitz des Ankerpunktes besser spürt. Gegen einen späteren Versuch, einen Tab mit Ankerplatte auszuprobieren, ist nichts einzuwenden. Es ist allerdings bedenklich, dem Schützen - wie es nicht selten geschieht - einfach einen Tab ohne Alternative vorzugeben.

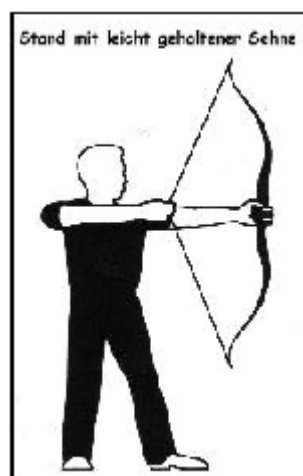
Mit dem Zeige-, Mittel- und Ringfinger der rechten Hand wird so in die Sehne gegriffen, dass diese in den ersten Rillen der jeweiligen Finger liegt. Die Sehne wird nun etwas angezogen. Die vier Finger der Bogenhand liegen leicht um den Bogengriff herum. Der Daumenballen liegt fest auf dem Griff auf. Der Daumen ist entspannt und hängt locker herunter. Das Ende des inneren Daumenballens greift so in den Griff, dass er mit der Mitte des Griffes übereinstimmt (siehe Zeichnung Griffhaltung).

Wichtig: Wird noch mehr nach rechts herein gegriffen, so verliert die Sehne beim Abschuss ihre Schwingfreiheit und schlägt auf den Armschutz.

Folge: Der Pfeil wird in seinem Flugverhalten erheblich gestört.

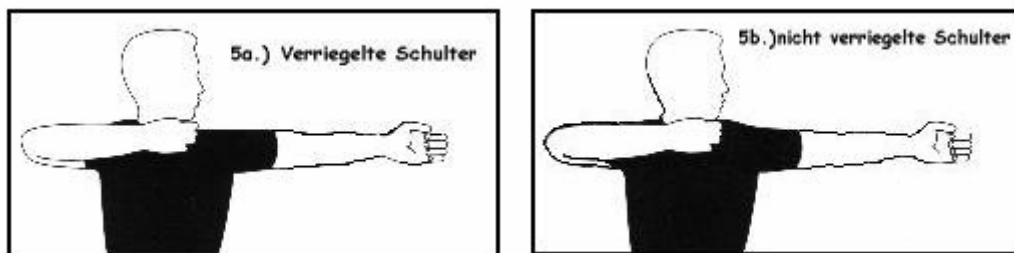


Wird der Daumenballen zu weit links eingesetzt, geht ein großer Teil des Druckpunktes aus der Bogenhand verloren. Der Trainer wird auch hier entscheiden, ob später eine veränderte Griffhaltung zweckmäßiger ist (hohe, mittlere oder tiefe Griffhaltung). Der Anfänger sollte auf jeden Fall mit dieser Griffhaltung beginnen. Ist der vorgegebene Griff eingenommen, wird der Bogen in Richtung Scheibe gehoben, bis der Arm gerade steht. Die rechte Hand, mit der die Sehne leicht angezogen ist, wird automatisch mitgeführt. In dieser Stellung des Bogenarms jetzt den Ellbogen leicht nach außen drehen. Der Bogen müsste nun senkrecht in der Hand stehen. Neigt sich der obere Wurfarm nach links oder rechts, ist mit dem Handgelenk eine Korrektur vorzunehmen. Der Ellbogen bleibt in der ausgedrehten Stellung. Dieser Ablauf sollte so lange wiederholt werden, bis er eine Selbstverständlichkeit ist. Ein Sehnenvollauszug während dieses Trainingselementes kann verheerende Folgen für die Bogenschulter haben.



5. Die Bogenschulter (mit Bogen)

Die Bogenschulter ist eines der wichtigsten Elemente der Schießtechnik überhaupt, wenn nicht sogar das wichtigste. Ihr wird gerade vom Anfänger als auch vom Trainer manchmal zu wenig Beachtung geschenkt. Nicht richtig eingesetzt und nicht immer wieder korrigiert, führt sie zu erheblichen Folgefehlern. Späterer Erfolg oder Nichterfolg hängen in hohem Maße von der Bogenschulter ab. Viele Bogenschützen könnten heute besser sein, wenn sie auf diesen Technikteil mehr geachtet hätten. Selbst anschließender, hoher Trainingsaufwand konnte den Fehler nur selten beheben. Zu hohes Bogenzuggewicht am Anfang lässt die Bogenschulter auch hoch kommen. Greift man dem Schützen beim Sehnenvollauszug auf die Schulter und diese zittert, ist das Zuggewicht zu hoch. Oberstes Gebot: Bogen sofort umtauschen und niedrigeres Zuggewicht auflegen. Der Anfänger ist also gut beraten, das ihm vom Trainer oder Bogenfachverkäufer ausgewertete Zuggewicht anzunehmen. Imponier- oder sogar Machogehabe sind vollkommen fehl am Platze.



Die Bogenschulter muss, nachdem der Bogenarm in die Waagrechte genommen wurde, verriegelt werden. Davon, diesen Vorgang bereits mit Kapitel Nr.4 der Schießanleitung zu erlernen, rate ich ab, da bereits eine Ganzlehrmethode aufgezeigt wird. Es wäre zwar möglich, aber viele Anfänger sind damit einfach überfordert. Diese Übung, ist wieder mit leicht angezogener Sehne zu praktizieren. Die verriegelte Schulter verhilft dem Bogenschützen später zu einem sehr stabilen Bogenarm.

Hinweis: Erst nach erlernter Schulterverriegelung sollte der Schütze an den Sehnenvollauszug herangeführt werden.
Bogenschulter verriegeln heißt: Die Schulter des Bogenarmes aus ihrer hochgestellten Haltung (siehe Zeichnung 5b) nach unten einsacken zu lassen (siehe Zeichnung 5a)

6. Der Anker (voller Sehnenauszug)

Das Finden des richtigen Ankerpunktes wird ohne Auflegen eines Pfeils geübt. Wir unterscheiden im wesentlichen drei Ankerarten. Für jeden Schützen muss die richtige Ankerart sorgfältig ausgewählt werden, da nicht jeder Körperbau jeden Anker zulässt.

6a) Der Nasen-Kinn-Anker

Kapitel Nr.5 der Schießanleitung wird beherrscht, Stand und Körperhaltung sind eingenommen, das Gesicht ist zur Scheibe gerichtet, der Kopf steht senkrecht. Beim nun ausgeführtem Sehnenvollauszug soll die rechte Hand, mit deren Finger die Sehne richtig gegriffen wurde, so weit gleichmäßig nach hinten gezogen werden, dass diese den direkten Weg zur Nasen- und Kinomitte findet. Dabei legt der Schütze den Zeigefinger unter das Kinn und sehr eng an den Hals an. Die Zugbelastung auf den Fingern sollte zu 50 % auf dem Mittelfinger und zu jeweils 25 % auf dem Zeige- und Ringfinger liegen.

In jeder für den Schützen ausgewählten Ankerart sollte der Ellbogen der Zughand genau in paralleler Richtung des Bogenarmes stehen. Die Vorbereitung zum Abschuss des Pfeils wäre dann bio-mechanisch korrekt aufgebaut.

Diese Wunschvorstellung erreichen viele Schützen aus rein anatomischen Gründen nicht. Es soll zwar versucht werden, diese Haltung zu erreichen, jedoch niemals mit Zwang.

6b) Der Nasen-Kinn-Anker mit Kopfschräglage

Viele Schützen kommen zwar mit dem Direktanzug an das Kinn, doch die Sehne berührt nicht die Nasenmitte. Der gesamte Sehnenanzug wird wie unter 6a durchgeführt. Nachdem die Sehne die Mitte des Kinns erreicht hat, neigt sich der Kopf soweit nach vorne, bis die Nasenspitze die Sehne leicht berührt.

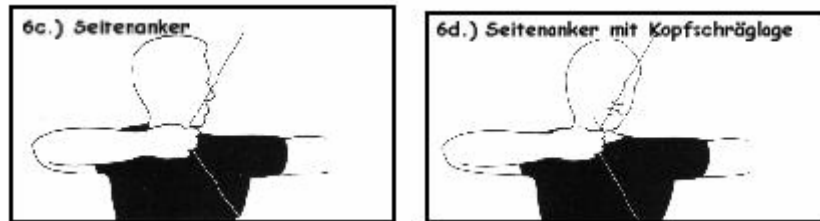


6c) Der Seitenanker

Schützen, denen Ankerart Ba und Sb nicht entgegenkommen, wählen den Seitenanker. Der Anzug der Sehne erfolgt wie bei Nasen-Kinn-Anker, doch nun wird die Sehne ganz leicht rechts an der Nasenspitze vorbeigezogen. Dadurch findet sie am Kinn leicht nach rechts versetzt ihren Platz. Der Anpressdruck der Zugband bleibt bestehen.

6d) Der Seitenanker mit Kopfschräglage

Der Sehnenanzug wird wie unter 6c durchgeführt. Nachdem die Sehne ihren Platz am Kinn leicht rechts erreicht hat, neigt sich jetzt der Kopf so weit nach vorne, bis die Nasenseite leicht die Sehne berührt.



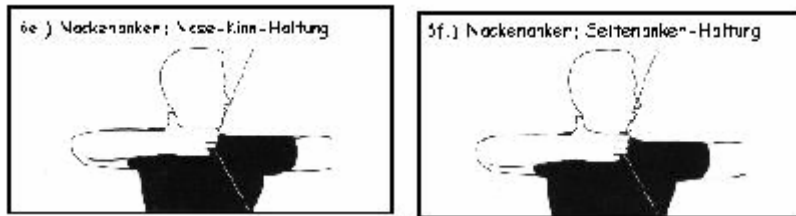
Der Seitenanker wird auch sehr oft so ausgezogen, dass die Sehne die Nasenmitte berührt. Es ist jedoch kein klassischer Seitenanker. Diese Ankermischung sollte aber ausprobiert werden, da sie eine gute Alternativlösung ist.



6e 6f) Der Nackenanker

Dieser Anker wird nur von sehr wenigen Bogenschützen geschossen, ist aber durchaus eine gute Alternative zu den anderen Ankerarten, was Ergebnisse von über 1300 Ringen beweisen. Dieser Anker ist für den Anfänger der schwierigste und in der Phase des Lernprozesses ungeeignet. Zu einem späteren Zeitpunkt kann es durchaus angemessen sein, für einzelne Schützen diesen Anker auszuwählen. Schützen die Schwierigkeiten mit der Kopfstellung haben, arbeiten sich bei diesem Anker mit dem Kopf in eine für sie günstige Position. Es ist hierbei sehr viel Bewegungsablauf mit dem Kopf im Spiel, was eigentlich nicht sein sollte. Steht der Anker, ist er allerdings eng und fest am Hals. Die Sehne kann sehr explosiv gelöst werden.

Beim Anzug der Sehne bringt der Schütze den Daumen der Zughand an einen Haltepunkt im Nacken. Gleichzeitig stellt er den Kopf so in Position, dass die Nasenmitte oder rechte Nasenhälfte leicht an die Sehne kommt.

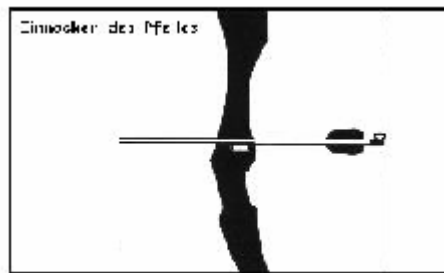


In Ausnahmefällen kann es dazu führen, dass der extreme Seitenanker geschossen werden muss. Dieser Anker sollte jedoch den Jagdschützen vorbehalten bleiben, da Schnellschuss durchgeführt wird. Der extreme Seitenanker wird so aufgebaut, dass die Sehne wie beim Seitenanker rechts an der Nase vorbei gezogen wird, jedoch so weit, dass sie etwa in Mitte der Wange ihren Vollauszug findet. Der Anpressdruck der Zughand liegt ungefähr zwischen Kinnmitte und Ohr. Die Kopfhaltung kann auch gerade sein.



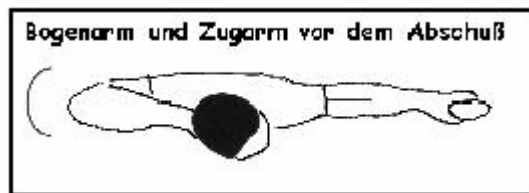
7. Das Pfeilauflegen

Das Einnocken des Pfeils auf die Sehne und das Auflegen auf die Pfeilauf-
lage ist zwar nur eine Kleinigkeit, bedarf aber doch einiger Übung. Hier empfehle ich, in
den Pausen bei anderen Schützen zuzuschauen und den Vorgang zu beobachten.
Jeder hat zwar so seine Eigenart, den Pfeil aufzulegen, aber zwei Dinge sind ü-
berall gleich. Der Pfeil wird unter dem Nockpunkt eingenockt und auf die Pfeilauf-
lage gelegt. Dem Anfänger zwei Nockpunkte zu setzten, halte ich für falsch. Die-
se Hilfe wird oft nur dazu gebraucht, Pfeile, die zu lose im Nock sitzen, auf der
Sehne zu halten. Beim Abschuss eines Pfeils schlägt der Pfeil eh mit dem Nock
gegen den oberen Nockpunkt. Auch für den Anfänger sollte bereits ein gut sit-
zender Nock gewählt werden. Der Pfeil: ist mit drei Federn im Abstand von je
12D beklebt. Beim Einnocken muss die Leitfeder immer zum Körper hin zeigen.



8. Der Abschuss

Die Zeit bis zum ersten Abschuss eines Pfeils war lang und hat viel Geduld erfordert. Aufgrund der erarbeiteten Schießanleitung wurde sicher auch erkannt, wie viele Bausteine vorher notwendig waren, um nun einen hoffentlich sauberen ersten Pfeil schießen zu können. Nachdem die Ankerart bestimmt und die Position der Handstellung am Kinn automatisch erfolgt, steht der Schütze unmittelbar vor seinem ersten Abschuss. Es wird kein Zielvorgang ausgeführt. Beide Augen sind offen, das Gesicht ist der Scheibe zugewandt, die Sehne steht mit Sehnenvollauszug im Anker. Die drei Finger der rechten Hand werden nun einfach schnell geöffnet. Nach dem Schuss ist die rechte Hand ganz eng am Hals liegend nach hinten zu führen (siehe Zeichnung). Während und nach der Abgabe des Schusses bleibt der ganze Körper ruhig stehen. Lediglich die Lösungshand fließt im Nacken aus. Die Schulter- und Rückenspannung bleiben für ca. 3 Sekunden beibehalten, da sonst das Nachhalten nicht möglich ist.



9. Das Nachhalten

Nach dem Abschuss muss der Schütze den Bogen nachhalten, das heißt, er verweilt ca. 3 Sekunden in der Abschusshaltung. Wird dieses Nachhalten nicht von Anfang an gelernt, hat der Schütze später auf weitere Entfernungen von 70 - 80 m erhebliche Probleme mit der Pfeilgruppierung. Ein Schießen auf weitere Entfernungen soll erst dann vorgenommen werden, wenn der Abschuss und das Nachhalten bereits längere Zeit sauber erfolgt. Die Steigerung der Entfernung sollte zwischen 5 und 30 m liegen, weiter nicht.

Das Nachhalten wird, wie alle Vorgänge im Körper, durch das Gehirn gesteuert. Hält der Schütze also gut nach, kann das Gehirn diese Phase reproduzieren. Hält der Schütze schlecht nach, reproduziert das Gehirn eben dieses schlechte Nachhalten.

Das gilt für alle Elemente der Schießtechnik und des Schießtrainings.

10.

Anmerkung

Es gibt viele Möglichkeiten bis zum ersten Abschuss eines Pfeils zu kommen. Sicher jedoch ist, dass der Anfänger, welcher sich für den ersten Pfeilabschuss Zeit lässt, am Ende mehr Erfolg haben wird.

Die Erfahrung mit der Ausbildung von vielen Anfängern hat gezeigt, dass sich die Schießanleitung in der Anwendung der Teil Lehrmethode besser bewährt hat als die Ganzlehrmethode. Bei dieser Lehrmethode muss der Anfänger auf zu viele Dinge achten. Er wird zwar seinen ersten Pfeil wesentlich schneller abschießen und hat früher ein "AHA-Erlebnis". Ob es ihm aber einen schnelleren Erfolg bringt, bezweifle ich. Im Bogenschießen ist der Geduldige und Ausdauernde gefragt. Ausnahmen bestätigen zwar die Regel, aber in dieser Sportart sind diese Ausnahmen sehr, sehr selten.

Bei jungen Bogenschützen muss sehr darauf geachtet werden, dass eine erlernte koordinative Fähigkeit manchmal innerhalb von 2 bis 4 Wochen aufgrund von Wachstum verloren gehen kann.

**So und nun viel Spaß beim Bogenschießen wünscht der
BSV Werries/Westtünen**