

Bogenschiessen: Blankbogen, Compound, Recurve

Eine kurze Einführung für Anfänger
beim 1. BSC Karlsruhe



Frederik Arbeiter

Mit den verschiedenen Bogengattungen können Meisterschaften und Turniere in vielen verschiedenen Disziplinen geschossen werden:



“FITA” im Freien:

72 Pfeile auf die Distanz 70m
je 6 Pfeile in 4 Minuten

bzw. *Große FITA:*

je 36 Pfeile auf die Distanzen
90,70,50,30m (Schützenklasse)
70,60,50,30m (Damenklasse)



FITA in der Halle:

60 Pfeile auf die Distanz 18m,
je 3 Pfeile in 2 Minuten

bzw. *Liga* (3er Mannschaften):

Es werden Matches (3 Runden
zu 3 Pfeilen pro Schütze) um Sieg-
punkte geschossen, das Schiessen
unterliegt strengeren zeitlichen
Anforderungen



Feldbogen:

Parcours mit 24 Scheiben im
Gelände, Distanzen 5-60m,
teilweise unbekannt,
Steilschüsse und erschwerende
Bedingungen,
je 3 Pfeile in 4 Minuten

Langfristige Trainingsziele für Bogenschützen

Grundlagen, Theorie: Verstehen, was später eingeübt werden soll. Worauf kommt es an, welche Einflussfaktoren müssen aufeinander abgestimmt werden?

Ausprobieren: Abstimmung der Theorie auf die persönlichen Gegebenheiten. Welcher Schiessstil ist der richtige für mich? Wie stelle ich mein Material ein?

Einüben, Automatisieren: Der Schiessablauf und seine einzelnen Stationen werden zunächst bewusst ausgeführt, aber durch ständige Wiederholung im Unterbewusstsein verankert. Erst dann wird der Schuss flüssig und zuverlässig ausgeführt werden können.

Kondition, Ausdauer: Die erforderliche Ausdauer wird durch regelmäßiges Training gesteigert oder aufrechterhalten.

Wettkampf: Der Wettkampf kann zusätzliche Anforderungen an den Schützen stellen, die über das bloße Beherrschen der Schiesstechnik hinausgehen. Das richtige Verhalten in der Wettbewerbssituation muß erlernt werden.

Aufbau eines Schusses (Ablauf)

Der Schuss hat einen festen Ablauf von Handlungseinheiten, der immer wieder wiederholt wird.

Prinzipiell: Justierarbeit (z.B. den Druckpunkt finden) wird vor dem Krafteinsatz ausgeführt.

Die Handlungen bedingen einander, der Schuss wird „aufgebaut“. Die Haltung sollte reproduzierbar und stabil sein, Bewegungen sollten kraftsparend ausgeführt werden.

Der Schiessablauf wird begleitet von der Atmung. Vor dem Schuss wird kräftig durchgeatmet. Während dem Vorhalten kräftig eingeatmet, und bis zum Lösen des Schusses ausgeatmet. Ist der Schuss vollzogen (incl. Nachhalten), sollte wieder kräftig Atem geholt werden. Die Atmung wird als Rhythmus für den Schussablauf eingesetzt.

Stand
Pfeil einlegen
Finger/Tab um die Sehne legen
Haltung
Bogenarm richtig drehen
Druckpunkt finden
Vorhalten, Bogen auspendeln
Bogenarm fixieren
Kopf ausrichten
Vollauszug zum Ankerpunkt,
Zielen, (Sehnenschatten,)
Klickerzug
Lösen
Nachhalten
Durchatmen, Regeneration

Der hier angeführte Ablauf ist als Beispiel zu verstehen. Verschiedene Schützen können andere Schwerpunkte in ihrem Ablauf setzen, evtl. auch eine leicht veränderte Reihenfolge abarbeiten.

Die genaue Ausführung der einzelnen Komponenten des Ablaufes ist individuell auf den Schützen abgestimmt. Dies hängt von der körperlichen Konstitution und den Fähigkeiten und Schwächen des Schützen ab.

Beispielhaft werden im Folgenden nur Technikelemente vorgestellt, die in allen Bogenklassen zentrale Bedeutung haben:

Stand, Rumpfhaltung, Druckpunkt/Griff, Fixierung des Bogenarmes, Vollauszug zum Ankerpunkt

Der Stand

Durch den Stand wird die Orientierung des Rumpfes zur Scheibe, und damit der Kräfteverlauf im Körper maßgeblich bestimmt. Es werden also folgende Anforderungen an den richtigen Stand gestellt:

- Der Stand muß dem Körper Stabilität verleihen
- Der Stand muß leicht wiederholt (reproduziert) werden können.

Als Ausgangsform dient hier der “parallele Stand”:

- Die Füße richten sich parallel zur Schiesslinie
- Der Abstand der Füße entspricht dem Abstand der Schultern
- Die Füße werden gleichmäßig belastet

Es kann unter Umständen sinnvoll sein, den Stand leicht zu öffnen, d.h. den von den hinteren Fuß leicht nach vorne zu setzen.

Paralleler Stand:

- + sehr gut reproduzierbar
- + wenig Querkraft auf dem Bogenarm
- + längerer Auszugsweg
(mehr Energie im Pfeil)

Offener Stand:

- + Der Körper steht stabiler, auf wechselnde Belastung durch Wind kann besser ausgleichend reagiert werden
- + Der Kopf muss nicht so weit verdreht werden.
- + Mehr Platz zwischen Bogenarm und Sehne/Pfeil wirkt dem “Anschissen” entgegen.

Die Körperhaltung

Die Haltung des Rumpfes baut auf den Stand auf. Wie bei einem Segelschiff der Mast und die gespannten Wanten (Seile) zusammen die Querkräfte durch die Segel abstützen können, wirkt das Skelett des Menschen nur durch die Spannung der Muskulatur stützend, so dass die Kräfte beim Halten des Bogens und beim Abschuss stabil (also bewegungsarm) abgeleitet werden.

Das Becken wird stabilisiert durch Anspannen der Muskeln über das Gesäß und in den Waden. Über dem Becken wird der Rumpf aufrecht gestreckt, senkrecht gehalten. Weder in den Bogen “hineinstemmen” noch ihm “ausweichen”

Der Griff/Druckpunkt

Nach dem Lösen ist der Griff der einzige Kontakt des Schützen zum Bogen, und damit maßgeblich für das dynamische Verhalten des Bogens während der Beschleunigung des Pfeiles. Da die Wirklinie der Beschleunigungskraft nicht durch den Druckpunkt der Hand hindurch gelegt werden kann, entsteht stets ein Drehmoment während des Abschusses, das proportional zum Abstand des Druckpunktes zur Wirklinie ist. Die resultierende Drehung des Bogens beeinflusst den Abschusswinkel des Pfeiles.

Es wird unterschieden zwischen dem “hohen” Griff (Druckpunkt am nächsten zur Pfeilaufgabe) und dem “tiefen” Griff.

Hoher Griff:

Druckpunkt in der Gabelung zwischen
Daumen/Zeigefinger

- + Kleinerer Hebel zur Kraftwirklinie
- + Kleine Auflagefläche am Griff, daher weniger Varianz.
- + längerer Auszugsweg
- mehr Krafteinsatz im Handgelenk notwendig
- begünstigt “hohe Schulter”

Tiefer Griff:

Druckpunkt auf Ballen

- + Ergonomischer, spannungsfrei
- Große Auflagefläche kann durch leichtes Kippen den Druckpunkt weiter auf oder ab verschieben

Fixierung des Bogenarmes

Auf den Bogenarm wirken während des Auszuges unvermeidliche Querkräfte, die nach dem Lösen schlagartig abgebaut werden. Dadurch besteht die Gefahr des “Verreissens”. Um dem entgegenzuwirken wird die Schulter “verriegelt”. Dies geschieht durch:

- Herunterziehen der Schulter in die Gelenkpfanne
- “Herausdrehen” des Ellenbogengelenkes aus der Schusslinie
- Druck nach vorne ausüben, ausgewogen zum Zug nach hinten (Mental “in's Gold drücken”)

Diese Bewegungs/Spannungskombination ist für viele ungewohnt, kann aber auch ohne Bogen geübt werden. Es ist wichtig, dass die Verriegelung vor dem Ausziehen des Bogens erfolgt!

Erfolgt die Verriegelung nicht, wird die Schulter während dem Auszug und dem Zielen langsam vom Bogen hochgedrückt. Dies führt zu einem unkonstanten Auszug.

Vollauszug zum Ankerpunkt

Der Auszug beginnt mit dem Vorhalten, d.h. einem vorläufigen Zielvorgang (mit oder ohne Visier). Während des Auszuges sollte möglichst wenig vom Zielpunkt abgewichen werden, so daß das eigentliche Zielen mit wenig Kraftaufwand und in einem kleinen Zeitfenster erfolgen kann

Der Zug erfolgt aus der Rückenmuskulatur, nicht aus dem Bizeps. Dies führt zu einem stabilen Kreuz im Ankerpunkt, und zu einem lockeren Lösen des Schusses.

Die Bahn der Zughand sollte geradlinig vom Vorhalten zum Ankerpunkt geleitet werden. Dazu muss man seinen Ankerpunkt genau kennenlernen. Die Muskeln müssen wissen, wohin die Hand geführt werden soll, noch bevor die Position über den Tastsinn erfasst wird. Nachträgliches Suchen des Ankerpunktes im Vollauszug destabilisiert die Gelenke und kostet Zeit und Kraft.

Im Ankerpunkt soll der Bogen beruhigt werden, und die Zielausrichtung verfeinert werden. Der Zug aus der Rückenmuskulatur soll jedoch nie unterbrochen werden, da sonst der ganze Aufbau "zusammenfällt".

Nach dem Erreichen des Ankerpunktes sollte alles Nachjustieren zum Zielen in einem Zeitraum von 3-4 Sekunden bis zum Lösen erfolgen können. (Recurve)

Alle in's Gold!

Viele weitere Technikelemente unterscheiden sich stark zwischen den verschiedenen Bogenklassen.

Zu Fragen und Hilfestellungen stehen wir euch für euer weiteres Training als Ansprechpartner zur Verfügung.

Ansprechpartner "Blankbogen"

Michael Kemter

Tel. 0170 4606188

1.bsc-ka@arcor.de

Ansprechpartnerin "Compound"

Sonja Maier

Tel. 0171 9288358

Ansprechpartner "Recurve olympisch"

Frederik Arbeiter

Tel. 0721 3842453

07247 823452

bospoka@freeshell.org