

BOGENTECHNIK

Worum es geht

Die einzelnen technischen Elemente eines Schusses werden zu einem harmonischen Ablauf zusammengefügt.

Dies bedingt, dass der Schütze oder die Schützin den eigenen Rhythmus findet. Wie in einem Orchester müssen die Instrumente koordiniert werden. Das beginnt mit einem guten Stand und setzt sich über eine atembezogene Abfolge fort.

Was zu beachten ist

Im Verlauf des Schussaufbaus nähert man sich dem Punkt, an dem man ablässt und letztlich der Pfeil fliegt. Alles was man bis zu diesem Punkt tut hat einen Einfluss und gibt uns die Möglichkeit, in den Schuss reinzukommen. Es ist wie ein kleines Ritual.

Training

Stand einnehmen und die Atmung zur Steuerung nutzen. Die Atmung sollte in das Zwerchfell gehen. Im Verlauf der Körperbewegung sollte auch die Konzentration fließen, die Atmung gibt dabei den Takt vor.

Der Stand und der Schussablauf



Der Stand

Der Stand dient einzig dem Zweck, die Zugmaschine (=Oberkörper) in eine günstige Position zu bringen, damit die Technik perfekt ausgeführt werden kann. In der Halle mögen Regeln wie perfekte Ausrichtung der Füße auf das Ziel gelten, das Konzept überlebt den ersten Kontakt mit dem Gelände aber nicht. Im Gelände haben wir es selten mit flachen, geraden Schüssen zu tun. Häufig sind Äste im Weg oder ein ganz Baum, der mich zwingt eine andere Position einzunehmen.

Im Gelände geht es daher darum, den richtigen Stand für meinen Auszug zu finden, da benutzen wir die Füße und Beine eher als „Kettenfahrzeug“, das uns eine solide Basis bietet - egal wo die Füße hinzeigen.

Die Knie sind nicht steif durchgedrückt sondern stabil, aber

Der Masse-Schwerpunkt des Pfeils

Für einen sauberen Flug des Pfeiles sind folgende Faktoren entscheidend:

- Geradheit
- Spine
- Masse-Schwerpunkt

Die ersten beiden Punkte werden im nächsten Teil behandelt. Beim Masse-Schwerpunkt geht es um dessen Verlagerung nach vorne vom geometrischen Mittelpunkt:

Wenn ich die Pfeil-Länge durch zwei dividiere erhalte ich den **geometrischen Mittelpunkt**. Wenn ich den Pfeil auf einem Finger balanciere, dann ist das **der Masse-Schwerpunkt** des Pfeiles, welcher üblicherweise vor dem geometrischen Mittelpunkt liegt, weil die Spitze einen wesentlichen Anteil an der Gesamtmasse hat. Als Daumenregel sollte dieser **FOC** (Forward of Center) 10-15% betragen.

Die Rechenformel lautet:

$$FOC [\%] = \frac{SVM [cm]}{\left(\frac{l}{2}\right) [cm]} \cdot 100$$

immer noch dämpfend. Wichtig ist die Beweglichkeit aus der Hüfte heraus, damit ich den Oberkörper - genauer gesagt das „T“ - ausrichten kann.

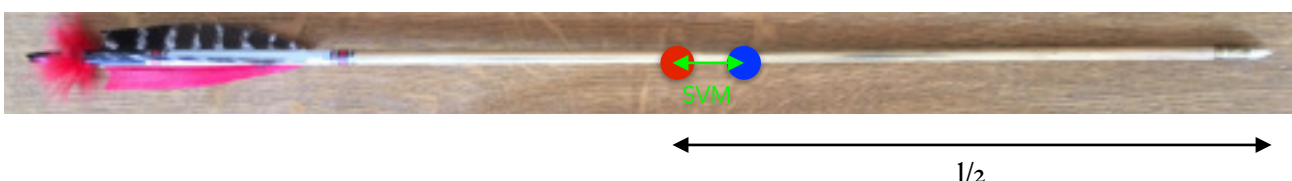
Zur Übung in der Halle kann man sich auch einmal mit dem Rücken zum Ziel stellen und den Oberkörper drehen - das wäre eigentlich ein „no go“ weil ich bei weitem (nach den üblichen Regeln) nicht perfekt stehe - aber man wird



überrascht sein, wie gut das geht und wie viel Spass das macht. Im Wald gibt es viele Situationen, in denen ich nicht perfekt stehen kann, am Hang oder auf einem Baum. Trotzdem muss ich das „T“ ausrichten können - und das ist es, worum es geht.

Das Ding mit dem „T“

Mit dem T meinen wir im Grunde die geometrische Ausrichtung der Kraftlinien des Oberkörpers zur Wirbelsäule, genauer gesagt geht es um den 90 Grad Winkel dabei, den der T-Querbalken zum „Stützbalken“ einnehmen sollte. Wenn ich die Kraftlinie aufgrund von Bergab oder Bergaufschüssen kippen muss, dann Kippe ich nicht den „Querbalken“ auf dem „Stützbalken“, sondern das ganze T (oben rot dargestellt) über seinem Unterbau.



Der Schussablauf

Beim Schussablauf geht es darum, die Elemente der Körperbewegungen (Stand, Bogenarm, Zugarm, Zughand, Ankerpunkt, Ablass, Follow Through) in eine Reihenfolge und einen Rhythmus zu bringen. Gleichzeitig muss ich meine Konzentration (also die Elemente der Geistesbewegung, wenn man so will) mit den Körperbewegungen koordinieren - und nur wenn beides am Ende zusammenkommt (Körper und Geist) wird der Schuss erfolgreich sein.

Das hört sich ein wenig nach einem Ritual an - ist es auch.

Jeder Schuss ist im Grunde ein studiertes Ritual, bei dem es am Ende um die *Qualität* meiner körperlichen und geistigen Handlungen geht. Der Schütze/die Schützin wird sich im Verlauf des Schusses mit nichts Anderem beschäftigen, weder körperlich noch geistig, als mit dem Schuss, seiner Handlung. Es ist auf allen Ebenen eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Ablauf. Man könnte es auch als *Achtsamkeit* bezeichnen.

Eine gute Methode, um den Schussablauf zu steuern und einen Rhythmus zu geben, ist es, sich auf den Verlauf der *Atmung* zu verlassen. Die Atmung ist von ihrem Charakter her eine halbberuhte, regelmäßige Handlung. Wir können sie steuern, aber der Atmungsreflex unterliegt nicht vollständig unserer Kontrolle. Der Atemrhythmus bestimmt aber auch, wie sich unser Brustkorb bewegt, und jeder kennt die Empfehlung, bei Anstrengung (wenn ich etwas heben muss), auszuatmen.

Synchronisiert man den Schussablauf mit seiner Atmung, hat man gleich mehrere positive Effekte:

- Ich bekomme einen Rhythmus, eine natürliche Folge in den Bewegungsablauf.
- Die Atmung hat einen verbindenden Effekt zwischen der körperlichen Handlung und der geistigen Konzentration, sie kann in beide Aspekte *Qualität* hineinbringen und beides harmonisieren.
- Sie entspricht - wenn sie richtig ausgeführt wird, den physiologischen Bedürfnissen des Körpers, unter Anstrengung eine optimale Versorgung der Muskulatur zu gewährleisten. Mit der richtigen Atmung werde ich leistungsfähiger.

Die Ausgestaltung des *Rituals* (wie genau mache ich das?) macht jeder mit sich selbst aus - das ist ja der Spass dabei (!). Es gibt unzählige Bücher sehr erfolgreicher Schützen, die alle eine andere Vorgehensweise empfehlen und die alle mit ihrer individuellen Vorgehensweise klar kommen. Es wäre aber falsch anzunehmen, dass diese Vorgehensweise für jeden anderen Menschen auch die richtige ist.

Das Körpergefühl

Im Schussverlauf - und insbesondere dann, wenn ich gezielt auf Technik¹ trainieren - bietet sich die Gelegenheit, auch sein Körpergefühl zu schulen, einmal zu versuchen wirklich zu merken, was da gerade passiert und die Bewegungen genauer „aufzulösen“. Üblicherweise gelingt das, indem ich versuche, langsam und bewußt (*achtsam*) die Bewegungen auszuführen, das steigert auch die Qualität.

¹ Auf Technik trainiert man üblicherweise auf kurze Entfernungen, so dass die Entfernung kein Hinderungsgrund ist, sich voll auf sich selbst und den Bewegungsablauf zu konzentrieren. Wenn ich zu sehr mit dem Ziel beschäftigt bin, kann ich schlecht auf Schießtechnik trainieren.

Mein Ritual sieht so aus, nachdem ich eine grobe Position gefunden und ich den Pfeil aufgelegt habe:

Ritual Phase	Vorbereitung	Start	Anlauf	Spannung	Ablass	Follow Through
Atmung	Atmung bewußt in das Zwerchfell bringen, mehrere Atemzüge.	Letztes Ausatmen vor dem Schussablauf	In das Zwerchfell einatmen	Aus dem Zwerchfell ausatmen, so dass im Moment des Ablasses die Luft raus ist	Luft ist raus	Luft ist immer noch raus
Körper	Stehen an Abschusspunkt, Schwerpunkt finden, Guten Stand finden (Feintuning). Wo ist das T? Wie bekomme ich das T hin? Sich auf den Schuss „einrichten“.	Fertig ausgerichtet, Augen sind auf das Ziel gerichtet und finden den Punkt, wo der Pfeil gleich steckt.	wie vorher, ich versuche den Bogen nicht zu sehen	Spannungsaufbau im Oberkörper, langsame Fein-Ausrichtung auf die finale Position. Zum Ende der Bewegung hin fressen sich die Augen in das Ziel.	Oberkörper ist so gespannt wie der Bogen	Bleibt so stehen wie es sich ergeben hat
Bogenarm	Unten, Hand am Griff positionieren, leichte Vorspannung des Bogens. Schon mal den Ellenbogen ausdrehen.	Wie vorher	Wird angehoben, bei mir leicht über Augenhöhe	Druck nach vorne, Ellenbogen ausgedreht.	Maximale Last von vorne, steht wie ein eins.	Bleibt so stehen wie es sich ergeben hat
Zugarm	An Sehne, Pfeil aufgelegt	Wie vorher	Wie vorher, folgt der Bewegung, leichte Vorspannung	Zug nach hinten in Richtung Ankerpunkt	Zughand hat Ankerpunkt erreicht. Die Finger-Kuppen lassen los.	Flutscht hoffentlich leicht nach hinten
Rücken	Hat noch nix zu melden	Wie vorher	Hilft beim Anheben des Bogens	Hat jetzt ordentlich was zu tun, zum Ende hin langsamer werdend, aber ständig weiter Druck bzw. Zug aufbauend. Die Bewegung wird zum Ankerpunkt hin langsamer, aber der Rücken hört nicht auf, weiter zu ziehen.	Die Muskulatur arbeitet langem weiter und zieht langsam weiter.	Freut sich über die Entspannung
Geistige Handlung	Bewußtes Handeln, abprüfen ob die Voraussetzungen alle stimmen, Einstimmen auf die Entfernung	Mit dem Ausatmen wird der Kopf von allem anderen außer dem Schussablauf entleert	Folgt dem Gefühl des Ablaufes, weitere Konzentration und Vorbereitung des Ausziehens, Abbruch, wenn etwas nicht stimmt (Bogen trifft Hindernis o.ä.), oder jemand neben einem quatscht oder einem einfällt, daß der Toaster zuhause noch an ist.	Wahrnehmung des Kraftflusses durch den Oberkörper, wesentlicher Schwerpunkt ist Druck im Bogenarm und richtiger Zug im Rücken, geführt vom Ausatmen - ein Schütze kann es spüren, wie die Kraft ihn durchströmt.	Die Zeit steht still.	Freut sich am Pfeiflug
Konzentrationslevel	vorbereitend, Umgebung wahrnehmen, Gespräche einstellen (auch die Selbstgespräche)	Konzentrationspunkt ist die Körpermitte, aus der ich gerade zum letzten Mal ausgeatmet habe, ich versuche ein Gefühl für den Schuss zu bekommen.	wie vorher	Anfangs auf das Auszugsgefühl, trotzdem das Gefühl für den Schuss haltend. Ich versuche zu spüren, ob das passt. Dann - zum Ende hin - starker Fokus auf das Ziel, Brennpunkt ist der eine Punkt, den der Pfeil gleich trifft.	Zielgefühl und Körpergefühl werden zu ein und demselben.	Entspannend