



## Standardabläufe beim intuitiven Bogenschiessen mit Recurvebogen

### Vorbemerkungen

Ziel des intuitiven Bogenschiessens ist es, Körperabläufe so lange zu automatisieren, bis wir genau dorthin schießen, wo unsere Augen hinzoomen (beide Augen sind offen und das bessere Auge ist immer das leitende Auge).

Dabei sind so viele Einzelabläufe im Körper zu trainieren, dass wir uns gar nicht auf alle Einzelheiten aufs Mal konzentrieren können. Einen Ablauf um den anderen einzuüben drängt sich da auf.

Ich werde im Folgenden die Standardabläufe ungefähr in ihrer zeitlichen Reihenfolge beschreiben, vom Blick aufs Ziel bis zur Entspannung nach der Schussabgabe.

### 1. Stand und Ausrichtung aufs Ziel

Der Blick, die Schulterlinie und die Verlängerung der Fussspitzen (siehe Grafik: Pfeile und rote Ellipse) sind aufs Ziel ausgerichtet.

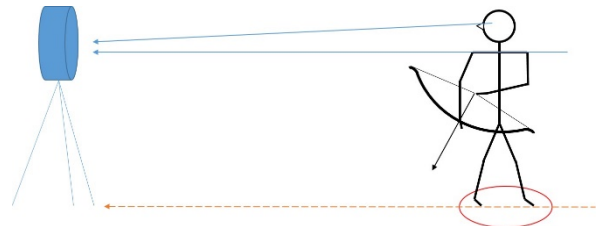
Die Füße sind schulterbreit auseinander. Das Gewicht wird leicht auf den vorderen Fuss verlagert, aber beide Fussflächen bleiben am Boden.

Die Schultern sind gerade, d.h., der Oberkörper ist nicht zum Ziel hin gedreht. Nur der Kopf wird zum Ziel gedreht.

Wirbelsäule und Schulter und Schlüsselbeine bilden eine T-Form. Diese T-Form wird während des ganzen Prozesses beibehalten.

Beide Schultern werden gegen unten gezogen und die Bauchmuskeln angespannt und bleiben so bis nach der Schussabgabe.

Das ist die Ausgangsposition: Stabil, T-Form und der Körper aufs Ziel ausgerichtet.



### 2. Griff am Bogen und Fingerstellung

Den Bogen greifen wir mit der Bogenhand und halten die Hand locker. Bei einem Recurve-Bogen brauchen wir den Bogen bei der Schussabgabe nicht zu klammern, sondern nur ganz leicht und entspannt zu halten.

Der Pfeil wird aufgelegt mit der Leitfeder gegen aussen und unter dem Nockpunkt an der Sehne.

Nun gibt es zwei Arten, die Sehne zu greifen. Entweder einen Finger über und zwei unter dem Pfeil (mediterraner Griff) oder drei Finger unter dem Pfeil (Untergriff oder Apachengriff). Beide haben Vor- und Nachteile. Da geht es ums Ausprobieren. Bei beiden Griffarten klemmen wir den Pfeil nicht ein, sondern geben ihm 1-2 mm Spielraum.

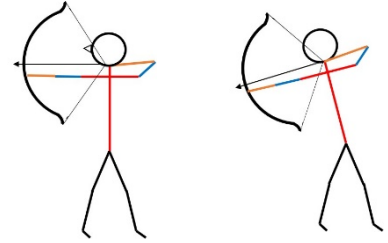
Die Sehne wird mit drei Fingern gegriffen, der kleine Finger wird nicht gebraucht. Ich empfehle den deep hook-Griff, das heisst, die Finger bilden einen Haken und die Sehne verläuft genau zwischen dem ersten und dem zweiten Fingerglied von Zeigefinger und Mittelfinger und ca. durch das Mittelglied des Mittelfingers.

So, jetzt sind wir bereit dafür, Pfeil und Bogen Richtung Ziel zu bewegen.

### 3. Schussposition mit aufgezogenem Bogen

#### T-Form

Wichtig ist, dass die T-Form (rotes T) in jeder Phase gehalten wird. Auch wenn das Ziel höher oder tiefer liegt, wird die T-Form gehalten. Die Beugung kommt aus den Hüften, nicht aus dem Schultergelenk des Bogenarms.



#### Atem

Ich empfehle, bei der Vorbereitung einzuatmen und beim Ausziehen des Bogens auszuatmen (manche machen es genau umgekehrt ☺). Dann den Atem kurz anhalten bis nach der Pfeilabgabe. Dann wieder normal atmen.

#### Beide Augen offen und Blickrichtung

Beide Augen bleiben während des ganzen Prozesses geöffnet. Das ist wichtig für die Tiefenschärfe. Das Gehirn braucht die Tiefenschärfe, um die Winkel zwischen Augen, Pfeil und Ziel zu berechnen. Die Blickrichtung bleibt immer auf dem Ziel und fokussiert genau auf den Punkt, wo der Pfeil auftreffen soll.

#### Lauer-Beugung

Lauer-Beugung heisst: das Körpergewicht ruht leicht mehr auf dem vorderen Bein und der Bauch ist eingezogen und so angespannt, der Schulter-Brustbereich wird leicht gegen vorn gebeugt resp. die Brust eingezogen.

Die Lauer-Beugung hilft, den Bogen leicht zu seitlich zu kippen, so dass der Pfeil sicher in der Pfeilaufgabe ruht und das führende Auge ist etwas mehr über dem Pfeil aufs Ziel ausgerichtet (Achtung: beide Augen offen).

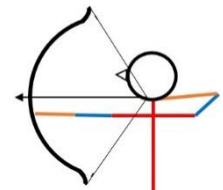
#### Bogenarm

Der Bogenarm, resp. die Hand am Bogen, zeigt genau Richtung Ziel und der Arm ist ausgestreckt, aber nicht überstreckt.

Das Handgelenk ist gerade, nicht rechts oder links gebeugt.

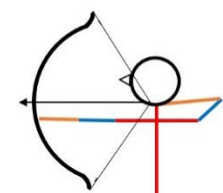
Die Schulter des Bogenarmes wird gegen unten gezogen und bleibt bis nach der Schussabgabe unten. So bilden die Armknochen über Schulter und Schlüsselbein eine gerade Linie mit optimaler Kraftübertragung über die Knochen.

Der Ellenbogen wird gegen aussen gedreht und dort gehalten. Das dient der Stabilität des Armes und der Kraftübertragung über die Knochen.



#### Zugarm und Anker

Gezogen wird der Pfeil mit der Schulter- und Rückenmuskulatur, nicht mit den Armmuskeln. Dazu wird der Ellenbogen bis zum Anschlag angehoben und der Bogen über die Rückenmuskulatur gespannt, bis der Mittelfinger der Zughand den Mundwinkel berührt. Der Ellenbogen des Zugarmes bleibt oben und bildet mit dem Pfeil eine gerade Linie. Der Daumen der Zughand ist gegen unten und an der Handfläche eingeklappt. Der Anker ist der Ort, wo die Zughand am Kopf ruht. Damit der Auszug immer derselbe ist, ist es wichtig, dass auch die Zughand am Gesicht immer an den selben Ort gezogen wird. Am Anfang empfiehlt es sich, mit der Kuppe des Mittelfingers der Zughand den Mundwinkel bei locker geschlossenem Mund zu berühren. Die Hand ist fest an der Wange und Kieferknochen fixiert. Die Art oder der Ort des Ankers kann sich mit der Übung ändern.



### **Rücken- und Bauchspannung**

Wie oben erwähnt sind die Bauchmuskeln während des ganzen Aufziehprozesses bis nach der Schussabgabe angespannt, resp. der Bauch eingezogen.

Nun kommt noch ein add-on, das den Auszug etwas vergrössert und damit dem Pfeil mehr Kraft mit auf den Weg gibt: die Schulterblätter werden mit den Muskeln zwischen den Schulterblättern zusammengezogen.

Dem sagt man Rückenspannung. Nicht nur erreichen wir damit einen etwas längeren Auszug, sondern auch mehr Stabilität im Schulterbereich.

Immer dran denken, die Schultern bleiben immer unten, der Ellenbogen immer oben in der Verlängerung des Pfeils.

### **Zoombereich, peripheres Sichtfeld, «zielen» und Lernen**

Nun sind wir kurz vor dem Loslassen. Beide Augen sind offen und schauen aufs Ziel, der Stand ist sicher, der Bogen ist gespannt, die Hand geankert, die T-Form und Lauer-Beugung gehalten und die Muskeln angespannt.

Die Augen sind eingezoomt oder scharfgestellt auf den Zielpunkt. Im peripheren Sichtfeld (also im Unschärfbereich der Augen) nehmen wir den Bogen wahr, der etwas seitlich abgekippt ist und den Pfeil oder die Richtung, in welche der Pfeil weist. Die ganze Konzentration ist auf dem Zielpunkt, nicht auf Bogen und Pfeil. Nun lernt unser Gehirn durch Übung, die Winkel zwischen Augen und Zielpunkt und Pfeil und Zielpunkt zu berechnen. Um Automatismen zu entwickeln, braucht unser Gehirn ein paar tausend Übungsschüsse aus verschiedenen Distanzen. Das Resultat nennt man dann instinktives oder intuitives Schiessen. Also Bogenschiessen, ohne bewusst zu zielen.

Darum ist es wichtig, dass wir JEDEN Schuss, den wir abgeben, lernend zur Kenntnis nehmen und daraus Schlüsse ziehen, was wir ändern oder eintrainieren wollen. Vor allem Fehlschüsse nehmen wir lernend zur Kenntnis ohne uns aufzuregen. Negative Gefühle stören den Lernprozess. Wir freuen uns an jedem gelungenen Schuss und feiern ihn auch laut.

### **4. Loslassen und Muskelspannung halten**

Nun ist es aber Zeit, den Pfeil loszulassen. Loslassen ist nicht der Versuch, die Finger zu öffnen, die die Sehne umklammert halten. Loslassen heisst, die Unterarmmuskeln des Zugarmes zu lösen und die Hand zu entspannen.

Wichtig dabei ist, wir lösen nur die Unterarmmuskeln, aber noch nicht die Rücken- und Bauchmuskeln. Die lassen wir noch angespannt, um die Körperstabilität bei der Schussabgabe zu halten. Das machen wir, bis der Pfeil im Ziel ist.

### **5. Entspannen, Freude und Lernen**

Nun ist Entspannung, lernen und Freude angesagt. Wir sehen den Pfeil im Ziel, vielleicht zu weit links oder unten und ziehen unsere Schlüsse daraus für den nächsten Versuch. Jeder gelungene Schuss wird gefeiert und jeder «Lernschuss», entspannt und interessiert zur Kenntnis genommen.

Also, spätestens jetzt ist klar, dass kein Mensch, der Bogenschiessen lernt, alle diese Anweisungen auf einmal umsetzen oder während des Schiessens darauf achten kann.

Es geht darum, eins ums andere einzuüben während tausenden von Pfeilabgaben.

Je mehr wir die einzelnen Abläufe automatisieren, desto kleiner wird die Streuung der Pfeile.

Bleib dran und viel Freude.

Jörg Schori