

# Die Grundelemente des Bogenschiessens



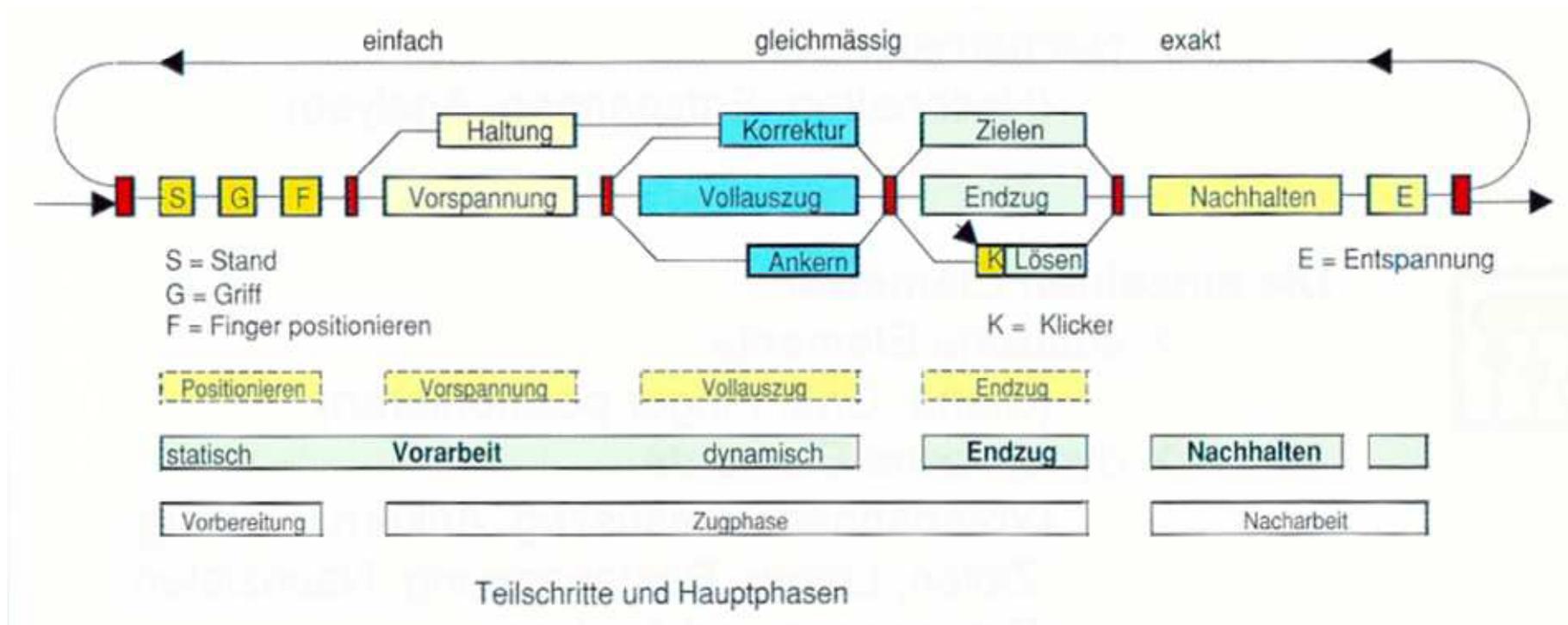
Diese Zusammenstellung basiert im wesentlichen auf den  
Unterlagen des VÜL-Lehrganges.

Es sollen hier die wichtigsten Punkte aufgegriffen werden,  
die der Theorie des Elementetrainings folgen.



Stand	Griff	Fingerplatzieren	
Anheben und vorspannen	Aufbau der Körperhaltung	Vollauszug	
Anker	Korrekturen	Endzug	
Zielen	Lösen	Nachzielen Restspannung halten	Entspannen und analysieren

# Gesamtablaufs-Zyklus

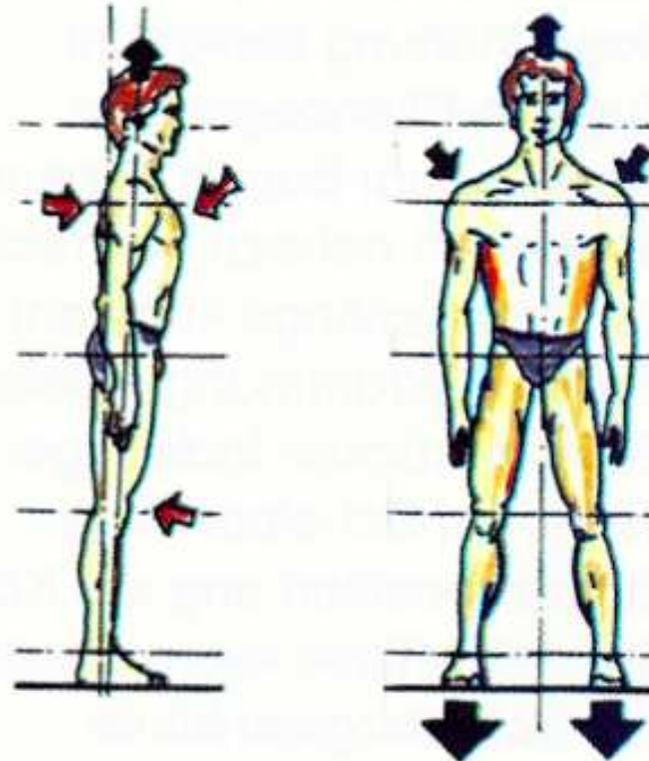


# Stand



Der Stand ist das Fundament des späteren Schussablaufes. Um den Schuss immer wieder gleichmäßig ablaufen lassen zu können, ist es eminent wichtig, immer den gleichen Stand einzunehmen.

- > Fußabstand schulterbreit
- > Fußanstellwinkel parallel
- > Gewichtsverteilung gleichmäßig
- > Fußbelastung auf Ballen und Außenkante
- > Fußstellung parallel bzw. leicht offen
- > Beine und Knie gerade und gestreckt
- > Beine und Gesäß mit leichter Grundspannung
- > Oberkörper gerade, Kopf aufrecht, Schulter weit
- > Schultern hängen locker/entspannt nach unten

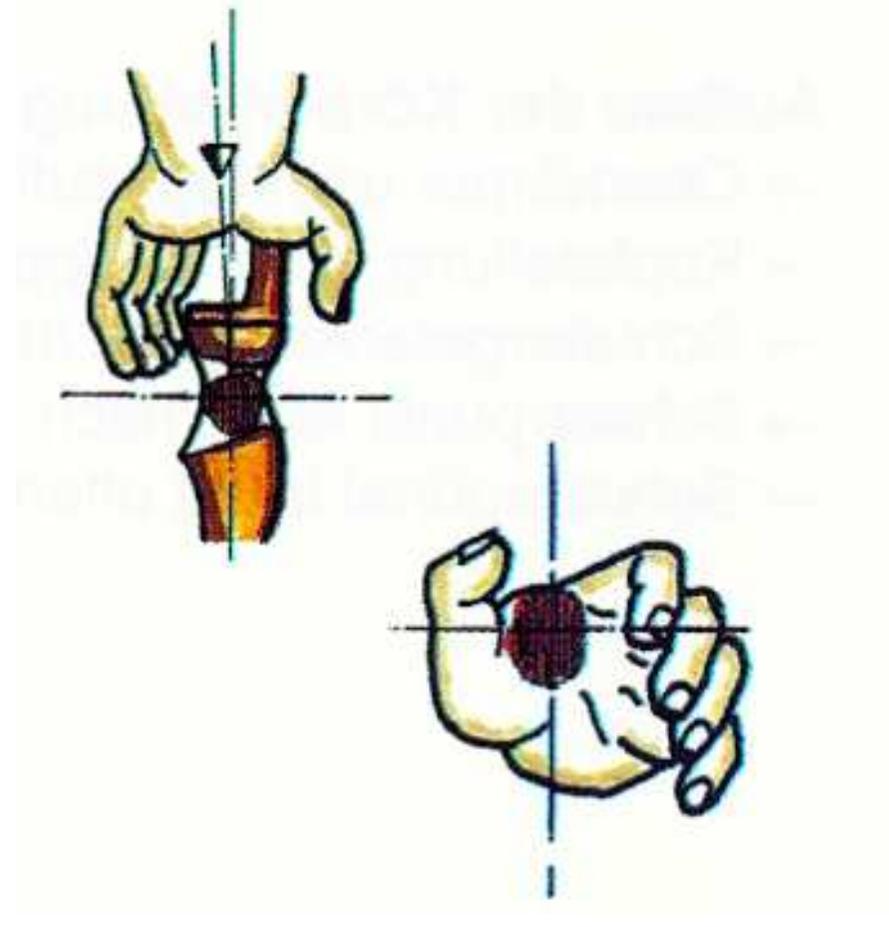


# Griff



Der Schütze kommt nur an zwei Stellen mit dem Bogen in Berührung (über die Bogenhand und die Zughand). Daraus kann man schon ersehen, wie wichtig die korrekte Griffhaltung ist. Es ist besonders auf folgende Punkte zu achten:

- > Handform gabelförmig
- > Handgelenkstellung leicht offen
- > Druckpunktlage konstant
- > Bogenhandfinger führen locker



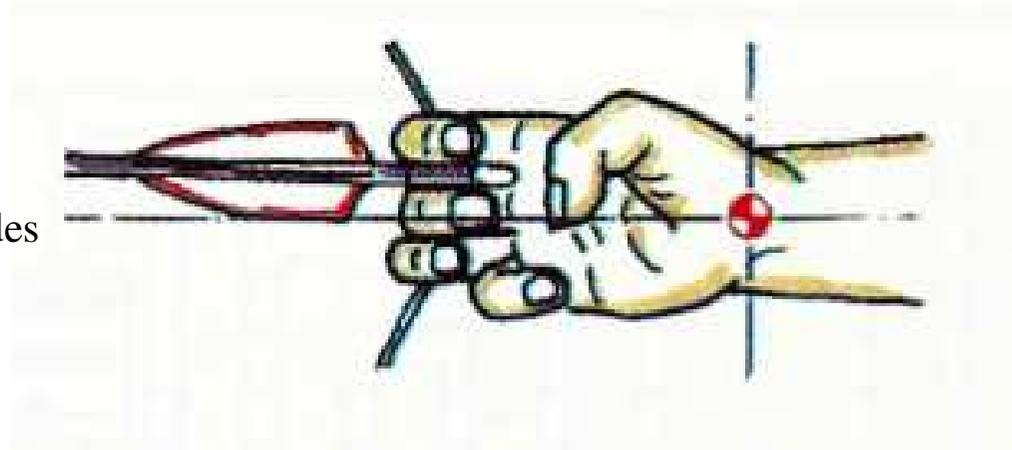
# Fingerplatzierung



Da das Lösen ein ganz wesentliches Element des Schusses ist, darf die Zughand nicht verkrampft werden, weil sonst kein kontrolliertes Ablassen/Lösen erfolgen kann.

Folgende Punkte sind daher zu beachten:

- > Sehne liegt in der Falte des ersten Fingergliedes
- > Fingerkrümmung geschlossen
- > Lastverteilung gleichmäßig
- > Zugfinger während des Ziehens geschlossen
- > Zughandrücken in der Zuglinie



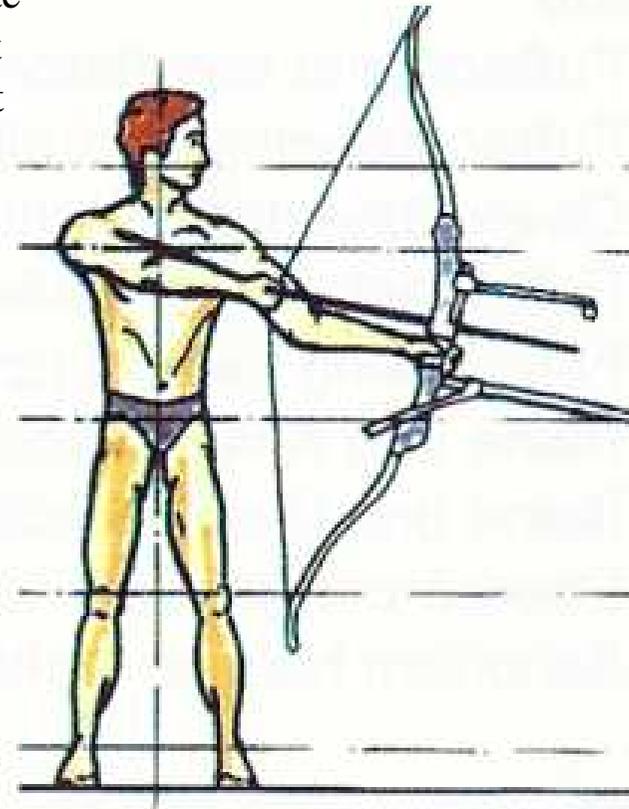
# Anheben und Vorspannen



Das Vorspannen hat den Zweck, möglichst viele Technikaspekte vor dem eigentlichen Schuss zu erledigen. Zu diesem Zeitpunkt können die nachstehenden Vorgänge ohne Zeitdruck ausgeführt werden.

Folgende Punkte sind hierfür zu beachten:

- > Bogenhaltung senkrecht
- > Zugarm-Ellenbogenfalte parallel zum Bogen
- > Bogenarm nahezu gestreckt
- > Vor-Auszugslänge konstant
- > Zugfingerkrümmung = tiefer Haken
- > Zughandrücken locker, gerade
- > Visier auf Scheibenmitte
- > Zugarmposition eng am Kopf
- > Bogenkraftlinie leicht oberhalb der Schultergelenklinie

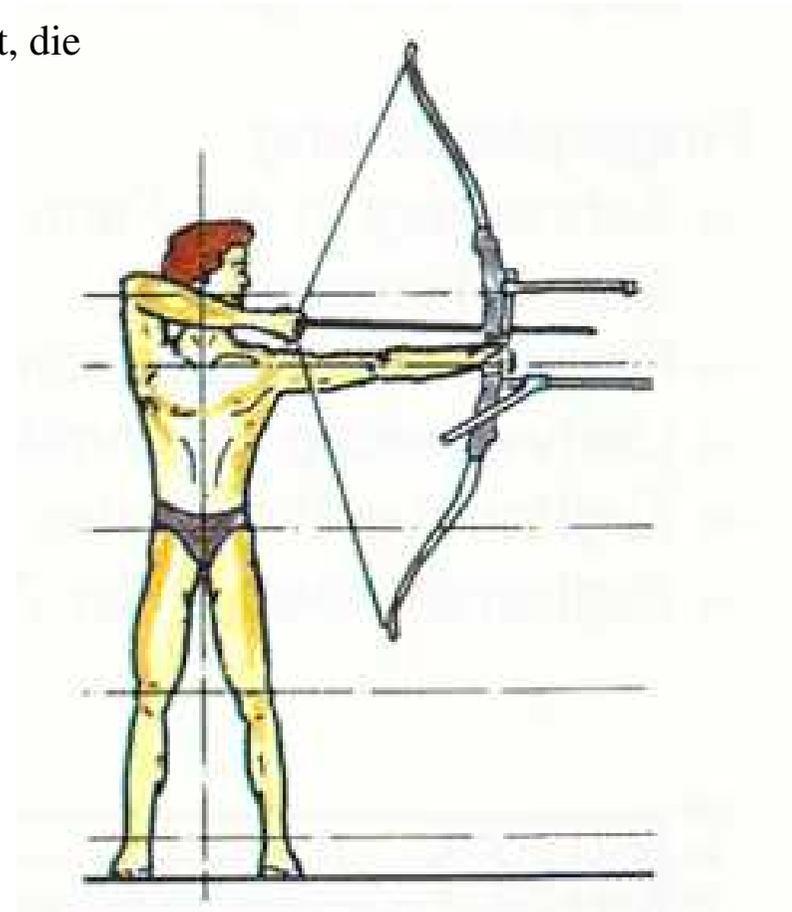


# Aufbau der Körperhaltung



Wie bei allen anderen Elementen, ist auch hier oberstes Gebot, die Körperhaltung stets gleich zu halten.

- > Oberkörper und Kopf aufrecht
- > Kopfstellung leicht gekippt
- > Schultergelenkstellung mittig Rumpf und tief
- > Schwerpunkt leicht nach vorne
- > Schultergürtel leicht offen

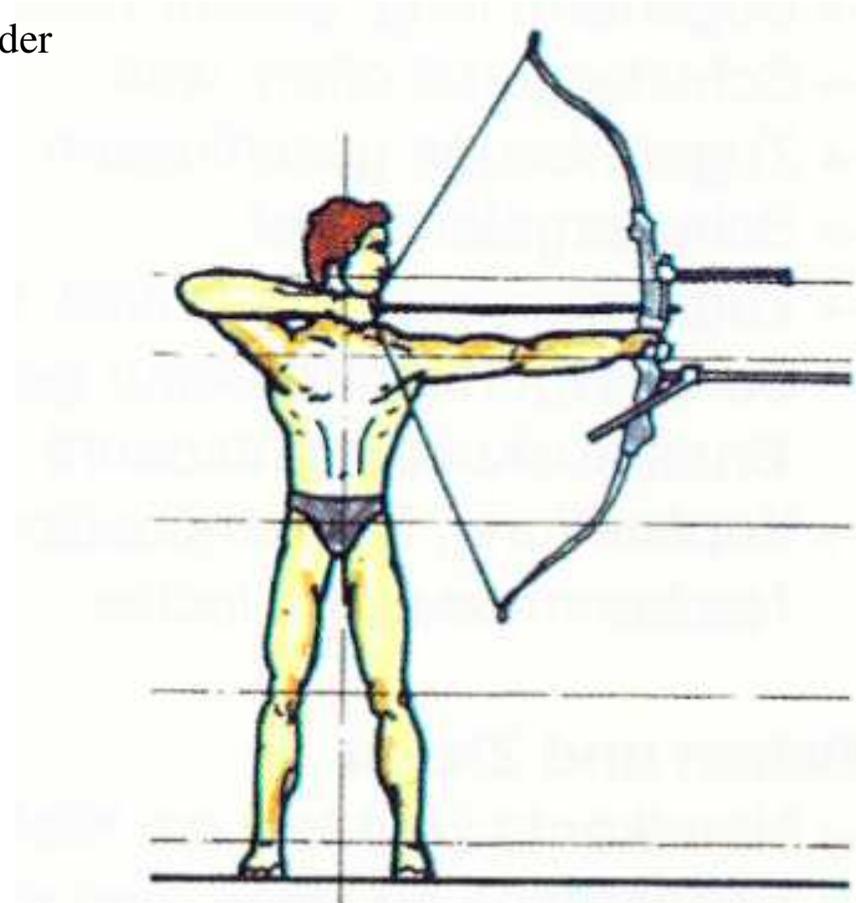


# Vollauszug



Unter Vollauszug versteht man den Übergang von der Vorspannung zum Ankerpunkt.  
Dabei sind folgende Punkte zu beachten:

- > Bogenarm gestreckt
- > Schulter-Bogenarmlinie leicht geschlossen
- > Schultergelenke mittig Rumpf tief
- > Zugarmverlauf eng am Kopf
- > Zugarm in der Zuglinie bzw. leicht oberhalb
- > Schultergürtel öffnet sich weit
- > Zughand und Unterarm gerade
- > Handgelenk ausgeschaltet



# Anker

---



Als Anker wird die Platzierung der Sehne im Gesichtsbereich bezeichnet. Das Wichtigste ist die Wiederholgenauigkeit von Schuss zu Schuss. Schon geringfügige Variationen führen zu großflächiger Streuung der Pfeile auf der Scheibe.

- > Kopf aufrecht fixiert
- > Sehne zum Kopf und nicht umgekehrt
- > Sehne lagert an Kinn und Nase
- > Handkante liegt fest am Kiefer an
- > Zugfinger zeigen Richtung Hals



# Korrekturen

---



- > Feinkorrekturen von Oberkörper und Haltung
- > Zielkorrektur, Zielpunkt und Sehnenschatten auf dem Punkt



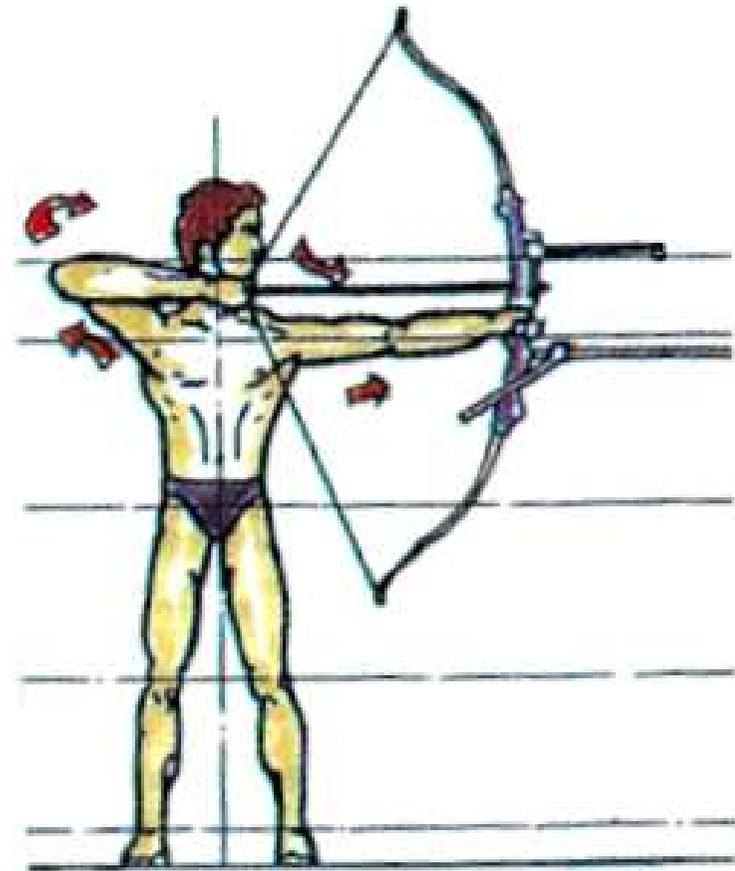
# Endzug

---



In dieser Bewegung liegt der Schlüssel des erfolgreichen Bogenschiessens. Besondere Beachtung muss man folgenden Punkten schenken:

- > Bogenarm lang, gleicht Druck aus
- > Schultergürtel offen, weit
- > Zugarmbeuge geschlossen
- > Schultergelenke tief
- > Zugarmbewegung kraftvoll, fließend
- > Schultergürtelmuskulatur gespannt
- > Brustmuskulatur entspannt
- > Kopfstellung, Sehnenposition fixiert
- > Nackenmuskulatur locker



# Ziehen & Zielen

---



- > Handkante liegt fest am Kiefer an
- > Sehnenlage an Nase und Kinn fixiert
- > Anlagedruck gleichmäßig
- > Visierpunkt steht im Gold
- > Sehnenbewegung bedingt durch den Restzug wird ausgeglichen
- > Zugarmbewegung fließend horizontal nach hinten

# Klicker und Lösen

---



- > Klicker-Signal für Endzug erreicht, mit direktem Übergang zum Lösen
- > Finger entspannen sich
- > Zughand gleitet eng am Hals und Kiefer entlang zurück
- > Kopfstellung bleibt fixiert
- > Bogenarm bleibt lang, Bogenhand führt Bogen locker nach

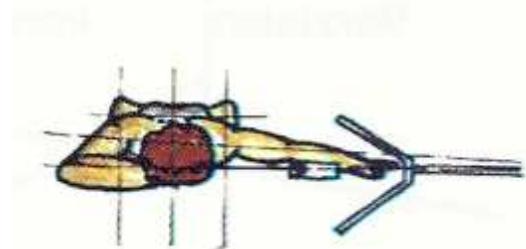
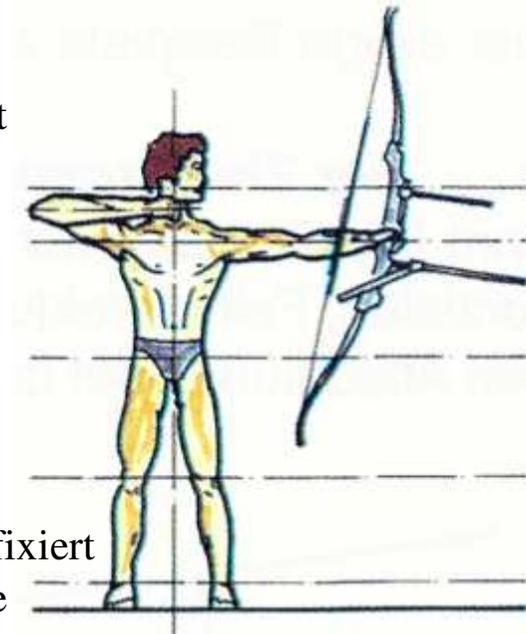


# Restspannung/Nachzielen



Die Spannung, die im Körper während des Schusses aufgebaut wurde, muss auch noch einige Sekunden nach dem Abschuss aufrecht erhalten bleiben. Sollte nämlich die Entspannung im Moment des Abschusses einsetzen, ist kein kontrolliertes Schiessen möglich. Am besten in der Haltung verharren, bis der Pfeil in die Scheibe eingeschlagen hat.

- > Körperspannung aufrecht
- > Restspannung im Schultergürtelbereich bewußt fühlen und halten
- > Bogenarm und Oberarm vom Zugarm auf Schulterhöhe horizontal fixiert
- > Schultergelenkslinie mit Bogen- und Zugarm in einer geraden Linie
- > Zugarmbeuge bleibt geschlossen
- > Zughand liegt eng am Hals an, Finger locker
- > Zielauge auf dem Gold fixiert



# Entspannung und Analyse

---



- > Bogen absetzen
- > bewußtes Durchatmen, Muskulatur und Zielauge entspannen
- > Kurzanalyse von Muskelgefuhl, Ablauf, Zielpunktlage beim Losen, Timing
- > Vorbereitung/Konzentration des neuen Zyklus

# Weiterführendes

---



Eine Reihe von Videos und Technik-Texten zu den Elementen ist auf den Internetseiten der „Bogenschützen Feucht“ zu finden:

<http://www.bogenschuetzen-feucht.de>

Wir haben hier nur die wichtigsten Punkte aufgegriffen.

Der Lehrgang (<http://www.bogenschuetzen-feucht.de/Technik/Technik.htm>) ist wesentlich umfangreicher, bebildert und mit Videos ausgestattet.

Er kann uneingeschränkt weiterempfohlen werden.

Und nun „ALLE INS GOLD“