

Der Schussablauf beim Bogenschießen ist eine Folge von einzelnen Phasen, Teilschritten und Elementen. Der Bogenschütze muss die einzelnen Abläufe bewusst und einzeln durchführen um zu einem guten Bogenschützen zu werden. Die Kunst des Bogenschießens ist die Kunst des identischen. Jede einzelne Phase, Teilschritt und Element müssen mit gleicher Kraft und Zeit ausgeführt werden, um auch ein identisches Schussbild zu erzeugen. Die Dauer für das Erlernen dieser Punkte nimmt viel Zeit in Anspruch. Nach ca. 3 Jahren hat der Bogenschütze alle Punkte des Bogenschießens (auch die nicht direkt zum Schussablauf gehören) erlebt und vom Grundsatz begriffen. Die Ausbildung der Feinarbeiten und Verbesserung zum internationalen Leistungsschützen nimmt ca. 8 Jahre in Anspruch.

Der Schussablauf im Bogenschießen Einführung

Der Gesamtablauf des Schusses beginnt mit dem Herantreten des Bogenschützen an die Schießlinie und endet mit dem Zurückkehren zum Wartebereich. Zwischen diesen Eckpunkten liegt eine Serie von Bewegungsabläufen, die eine absolute Gleichmäßigkeit verlangen. Es geht hierbei vor allem auch um die zeitliche Gleichmäßigkeit.

Jeder einzelne Schussablauf gliedert sich ebenfalls in seine Phasen, so gibt es die statischen Elemente und die dynamischen Bewegungsabläufe. Alle Phasen müssen über den Bewegungsapparat, die Muskulatur und das Nervensystem koordiniert werden. Der Bogenschütze benötigt also Kraft, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten, die richtig trainiert und zu einem perfekten Schuss zusammengeführt werden wollen. Durch bewusstes Training sollen die einzelnen Phasen und Bewegungsabläufe automatisiert werden, dies soll den perfekten Schussablauf erreichen.

Der Schuss wird grob in folgende Hauptphasen unterteilt:

- Vorbereitung
- Vorarbeit
- Endzugphase
- Nacharbeit

Die Unterteilung in die einzelnen Phasen ist notwendig, nur so können die vielen einzelnen Bewegungsabläufe während des Schusses einzeln trainiert werden. Der Bogenschütze muss sich am Ende während des Trainings jeder einzelnen Phase bewusst sein und jede einzelne Phase visualisieren. So lange, bis alle Bewegungsabläufe komplett identisch und automatisiert durchgeführt werden können.

Seite "Bogenschießen: Unterschiedliche Phasen" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Die Unterteilung der Schießbewegung in eigenständige Phasen zur besseren Analyse wird in allen Lehrbüchern und von allen Trainern praktiziert. Diese Differenzierungen sind notwendig für die Verbesserung des Leistungsschützen. Nur ein Bogenschütze, der diese Phasen unterscheiden kann, wird seine Schießleistung langfristig steigern können. Allerdings differiert die Einteilung der einzelnen Phasen des Schussablaufes von Lehrbuch zu Lehrbuch und vom Wissenstand des Trainers zu einem anderen Trainer. Hier sind unterschiedliche Sichtweisen der verschiedenen Phasen vorgestellt. Alle Sichtweisen wollen dasselbe; die Leistung des Bogenschützen verbessern.

Der Schussablauf nach der Lehrmeinung des DSB

Beginnen möchte ich mit den einzelnen Phasen nach der Lehrmeinung des Deutschen Schützenbundes. Diese hat der Bundestrainer vorgegeben und so soll es von allen Landestrainern und Vereinstrainern vermittelt werden. Das Ziel ist die Angleichung der Bogenschützen in dem Bewegungsablauf, um so die Trainingspläne und Technikanweisung für die deutschen Bogenschützen zu vereinheitlichen. Langfristig sollen damit auch im Bogensport Olympiasieger aus Deutschland ausgebildet werden können.

1. Der Stand und Positionierung auf der Schießlinie
2. Der Griff in das Griffstück des Bogens
3. Die Fingerplatzierung in die Sehne
4. Die Vorspannung
5. Der Vollauszug
6. Der Anker
7. Der Endzug mit kraftvollem Durchziehen
8. Das Nachhalten

Der Schussablauf nach Kisik Lee

Kisik Lee ist der zurzeit erfolgreichste Bogentrainer der Welt. Er hat viele Bogenschützen mit Olympiamedaillen und Weltmeistertiteln ausgebildet. In seinem Buch [Total Archery](#) hat Kisik Lee einen Teil seiner Erfahrung weitergegeben. Das Buch ist in englischer Sprache, aber ist für alle Bogenschützen zu empfehlen.

Kisik Lee beschreibt sehr exakt und leicht verständlich die wichtigen Eigenschaften der jeweiligen Phasen im Schussablauf.

1. Der Stand
2. Das Einnocken des Pfeils
3. Der Griff in die Sehne und der Griff in den Bogen
4. Der Mindset oder die Geisteshaltung und Visualisierung

5. Die Vorbereitung (Set up)
6. Der Auszug
7. Das Ankern
8. Das Halten und Aufbau der Rückenspannung
9. Das Zielen und der Endzug
10. Das Lösen
11. Das Nachhalten
12. Die Entspannung und die Analyse des Schussablaufs

Der Schussablauf nach Vittorio Frangilli

Die Frangillis sind eine italienische Bogenschützenfamilie, in der alle erfolgreiche Bogenschützen und Trainer sind. Die Philosophie von Vittorio und Michele sind in dem Buch "Der Häretische Bogenschütze" beschrieben. Das Buch ist für den Bereich des Feintunings wärmstens zu empfehlen. Die hier beschriebenen Phasen sind jedoch in der Trainerwelt sehr stark umstritten und NICHT empfohlen. Frangilli ist seinen eigenen Weg gegangen. Man muss erwähnen, dass Frangilli auch nach Lehrmeinung geschossen und damit mehrfach einen 1300er-Stern geschossen hat. Erst nachdem er diese Leistungsklasse erreicht hat, hat er den hier beschriebenen Schussablauf entwickelt.

1. Füße und Körper zur Scheibe ausrichten
2. Die Bogenhand Positionieren
3. Die Finger auf der Sehne positionieren
4. Das Visier mit der Achse des Bogens und der Scheibe ausrichten
5. Die Bogenschulter und den Bogenarm ausrichten
6. Die Sehne bis zum vorgesehenen Auszug ausziehen
7. Das Ankern der Sehnenhand
8. Die Rückenspannung prüfen
9. Das Visier mit der Achse des Bogens und der Scheibe ausrichten
10. Das Visier gegen die Scheibe drücken
11. Lösen

Seite "Bogenschießen: Der Stand" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Wenn der Bogenschütze zur Linie tritt, nimmt er die Standposition über der Schießlinie ein. Der Stand ist das Fundament des Schusses. Hat der Bogenschütze eine verkrampte Haltung, ist der Rücken nicht gerade, der Bogenschütze beim Schuss nicht im Gleichgewicht, können der Bogenarm, das Zielen und das Lösen nicht mehr vom Bogenschützen identisch gehalten und durchgeführt werden. Der Stand muss gerade sein, wenn der Bogenschütze ein gutes Schießergebnis leisten möchte. Außerdem muss der Stand für den Bogenschützen wiederholbar sein. Der Bogenschütze muss in der Lage sein, immer den gleichen oder besser gesagt immer den identischen Stand einzunehmen. Das Regelwerk lässt es zu, dass der Bogenschütze sich den Stand über der Schießlinie markiert um einen identischen Stand zu unterstützen.

Der Stand des Bogenschützen

Für den Stand nehmen die Füße eine parallele Stellung ein, in etwa schulterbreit über der Schießlinie. Der Oberkörper ist gerade und wird leicht nach vorne geneigt. Auf dem Fußballen sollte ca. 60 - 70 % des Körpergewichts liegen, auf der Ferse die übrigen 30 - 40%. Der Stand muss stabil sein! Die Schultern sind gerade, entspannt und hängen nach unten. Der Rücken ist gerade und bildet kein Hohlkreuz. Der Kopf ist ebenfalls gerade und der Mund geschlossen.

Während des Schussablaufs gibt es im Stand oder der Hüfte keine Bewegung. Beim Schuss bewegen sich nur diejenigen Muskeln, die den Bogen ziehen. Der Bogenschütze ist während der kompletten Zugphase ruhig und ein von Außen stehender Betrachter hat den Eindruck, als wäre Bogenschießen das einfachste auf der Welt.

Hat der Bogenschütze die Position auf der Schießlinie eingenommen, nimmt er einen tiefen Atemzug. Der Fokus ist direkt auf das Ziel ausgerichtet. Der Bogenschütze atmet langsam aus und der komplette Körper entspannt sich. Der Bogenschütze fühlt die Entspannung, die vom Kopf beginnend durch den ganzen Körper bis in die Fußspitzen geht. Dieser Vorgang wird mit vollem Bewusstsein vom Bogenschützen ausgeführt.

Der Bogenschütze atmet mit dem Bauch oder besser: Zwerchfell und nicht mit der Brust. Der Mensch kann sowohl mit dem Bauch als auch mit der Brust atmen. Beide Methoden sind gleichberechtigt, Männer neigen eher zur Brustatmung, während Frauen eher zur Bauchatmung neigen. Für alle Schießsportarten gilt, dass die Bauchatmung bevorzugt wird, da dies den Körper mehr entspannt und im Moment des Schusses den Oberkörper ruhiger hält.

Die Atmung

Es gibt für die Atmung die ZEN - Methode, hierbei handelt es sich um eine Philosophie, durch die der Bogenschützen durch tiefes und bewusstes Atmen den Zustand größter Entspannung erreicht. Dabei werden mit langsamen Atemzügen und Bauchatmung Blutdruck und Herzfrequenz gesenkt.

Die Fokussierung

Der Bogenschütze fokussiert sich auf das Ziel. Dabei verschwinden alle irrelevanten Gedanken aus dem Kopf des Bogenschützen. Der Bogenschütze taucht in seine eigene Welt ein und ist nur noch

auf das Ziel ausgerichtet. Der Bogenschütze fühlt tiefe Zufriedenheit und ist angenehm und ideal ausgerichtet.

Das Nocken des Pfeils in die Sehne

Der nächste Schritt ist das Nocken des Pfeils in die Sehne.

Seite "Der Griff in Bogen und Sehne" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Für den Griff in den Bogen und den Griff in die Sehne gilt das gleiche, was auch für den Stand gilt. Der Griff muss vom Bogenschützen wiederholbar durchgeführt werden. Die Kunst des Bogenschießens ist die Kunst des Identischen. Der Griff in den Bogen und der Griff in die Sehne muss konstant und gleichmäßig durchgeführt werden. Der Griff in den Bogen und in die Sehne gehört wie der Stand zu den [statischen Elementen](#) im Schussablauf. Die statischen Elemente werden deswegen als statisch bezeichnet, weil in diesen Phasen des Schusses keine SICHTBARE Bewegung des Bogenschützen erkennbar sein soll. Um dies zu erreichen, muss hart und intensiv trainiert werden.

Der Griff in die Sehne und der Griff in den Bogen

Der Griff in die Sehne erfolgt mit drei Fingern. Der Zeigefinger greift oberhalb des Pfeils und Mittelfinger und Ringfinger unterhalb des Pfeils in die Sehne. Die Sehne liegt kurz hinter dem ersten Glied des Mittelfingers. Der Handrücken ist entspannt und gerade.

Die Finger müssen nun in der Sehne positioniert werden. Der Bogenschütze greift in die Sehne und zieht den Bogen leicht. Nun muss der Bogenschütze mit den Augen den Griff in die Sehne überprüfen. Jeder Bogenschütze hat gegenüber einem anderen Bogenschützen einen leicht anderen Griff in die Sehne. Wichtig ist, dass jeder Bogenschütze seinen Griff wiederholbar durchführt. Der Griff in die Sehne muss immer identisch erfolgen, dies geht nur, wenn der Bogenschütze mit den Augen den Griff kontrolliert und diesen Vorgang sehr bewusst durchführt.

Viele Bogenschützen greifen mit Gefühl in die Sehne, ohne den Griff zu kontrollieren. Es ist sehr wichtig, dass der Griff vor jedem Schuss mit dem Auge kontrolliert wird. Der Bogenschütze muss sich vor jedem Schuss versichern, dass die Platzierung der Finger auf den Tab und in die Sehne gleich ist.

Die Zughand muss entspannt sein, der Bogenschütze kann in seinem Tab einen Fingertrenner benutzen. Der Fingertrenner schafft einen Abstand zwischen dem Zeigefinger und dem Mittelfinger. Der Fingertrenner unterstützt den Bogenschützen dabei, den Pfeil nicht einzuklemmen und eine entspannte Zughand zu erhalten.

Wer keinen Fingertrenner benutzt, neigt dazu Spannung in den Fingern und im Handrücken zu

entwickeln. Der Handrücken der Zughand muss beim Schuss entspannt sein!

An diesem Punkt, wenn der Griff in die Bogensehne erfolgt ist und leichte Spannung ausgeübt wird, nimmt der Druck auf die Bogenhand zu. Die Bogenhand muss entspannt in den Griff des Bogens platziert werden. Die Hand bleibt offen, so dass der Bogen beim Abschuss seine Eigenbewegungen durchführen kann - beim Abschuss springt der Bogen nach vorne aus der Bogenhand des Bogenschützen und wird nur noch durch die Bogenschlinge gehalten. Der Bogenschütze muss den Schnappreflex nach dem Bogen unterdrücken, auch beim Abschuss bleibt die Bogenhand des Bogenschützen entspannt und offen.

Der Griff in das Griffstück des Bogens erfolgt mit einem gabelförmigen Griff zwischen Daumen und Zeigefinger der Bogenhand. Der Druckpunkt des Bogens liegt zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handballen. Die Hand und der Bogenarm sind gerade.

Die Bogenhand muss relaxed im Griffstück des Bogens liegen. Die Kraft des Bogens verläuft geradlinig durch die Hand und den Arm. Um dies zu erreichen ist es akzeptabel, wenn bei einzelnen Bogenschützen ein wenig Spannung im Daumen auftritt.

Ab diesem Zeitpunkt darf sich der Griff der Bogenhand in dem Griffstück nicht mehr ändern. Die Wiederholbarkeit und der immer wiederkehrende identische Griff sind extrem wichtig, um den Druck des Bogens immer in dem gleichen Bereich der Bogenhand und des Griffstücks auszuüben.

Ein Fehler im Bereich der statischen Elemente des Schussablaufs potenziert sich. Auf kurzen Entfernungen wirken sich solche Fehler meist noch nicht so aus, aber auf größeren Entfernungen, wie z. B. die 50 m oder die 90 m bilden genau diese Dinge den Unterschied zwischen einem Hobbyschützen, einem Turnierschützen und einem Bogenschützen von internationaler Klasse.

Seite "Die Denkrichtung oder die Geisteshaltung" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Die konstruktive Geisteshaltung oder Denkrichtung beim Bogenschießen ist eine der wesentlichen Voraussetzungen des Bogenschützen, nicht weniger als die physische Kondition oder die technischen oder mentalen Fähigkeiten. Dies wird umso bedeutsamer, je näher ein Wettkampf rückt. Der Bogenschütze muss nun entspannt und zielgerichtet jeden einzelnen Prozess im Schussablauf während des Trainings ausführen. Insbesondere unter besonderen Umständen, wie z. B. bei Wind. Der Bogenschütze muss entdecken, wie er alle irrelevanten Gedanken und externen Ablenkungen ausschalten kann.

Die Denkrichtung oder die Geisteshaltung des Bogenschützen

Beim Bogenschießen können viele Störquellen auftreten:

- Zuschauer können anfeuern oder buhen
- Trainer der Mitschützen geben laut Anweisungen
- Der Pfeil eines Mitschützen fällt vom Bogen
- Die Sonne blendet
- Der Regen nervt

- Der Mitschütze riecht
- Der Bogen eines Mitschützen quitscht oder ist laut
- man ärgert sich über den letzten Schuss
- man ärgert sich über einen Mitschützen nach der letzten Trefferaufnahme
- man steht kurz davor, sein Wettkampfziel zu erreichen und muss nun den letzten Pfeil in das Gold setzen. Die innere Erwartung und Anspannung ist hoch.
- man hat Ärger mit der Freundin
- man hat Ärger auf der Firma
- eventuell gibt es weitere private Sorgen
- und tausende Dinge mehr

Diese Einflüsse haben auf dem Trainingsplatz und im Wettkampf nichts verloren. Wenn der Bogenschütze zur Schießlinie schreitet, verlässt er seine Umgebung und tritt wie Harry Potter in der Winkelgasse in eine fremde, eigene Welt ein. Ab diesem Zeitpunkt kommt es nur noch auf den korrekten und identischen Schussablauf und auf die Fokussierung auf das Ziel an. Nach Abschluss der Pässe tritt der Bogenschütze von der Schießlinie zurück und kommt in die Welt der Menschen zurück. Dann lacht der Bogenschütze und unterhält sich freundlich mit seinen Mitmenschen, bis er wieder mit dem Schießen an der Reihe ist.

Seite "Die Denkrichtung oder die Geisteshaltung" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Die konstruktive Geisteshaltung oder Denkrichtung beim Bogenschießen ist eine der wesentlichen Voraussetzungen des Bogenschützen, nicht weniger als die physische Kondition oder die technischen oder mentalen Fähigkeiten. Dies wird umso bedeutsamer, je näher ein Wettkampf rückt. Der Bogenschütze muss nun entspannt und zielgerichtet jeden einzelnen Prozess im Schussablauf während des Trainings ausführen. Insbesondere unter besonderen Umständen, wie z. B. bei Wind. Der Bogenschütze muss entdecken, wie er alle irrelevanten Gedanken und externen Ablenkungen ausschalten kann.

Die Denkrichtung oder die Geisteshaltung des Bogenschützen

Beim Bogenschießen können viele Störquellen auftreten:

- Zuschauer können anfeuern oder buhen
- Trainer der Mitschützen geben laut Anweisungen
- Der Pfeil eines Mitschützen fällt vom Bogen
- Die Sonne blendet
- Der Regen nervt
- Der Mitschütze riecht
- Der Bogen eines Mitschützen quitscht oder ist laut
- man ärgert sich über den letzten Schuss
- man ärgert sich über einen Mitschützen nach der letzten Trefferaufnahme
- man steht kurz davor, sein Wettkampfziel zu erreichen und muss nun den letzten Pfeil in das Gold setzen. Die innere Erwartung und Anspannung ist hoch.
- man hat Ärger mit der Freundin
- man hat Ärger auf der Firma

- eventuell gibt es weitere private Sorgen
- und tausende Dinge mehr

Diese Einflüsse haben auf dem Trainingsplatz und im Wettkampf nichts verloren. Wenn der Bogenschütze zur Schießlinie schreitet, verlässt er seine Umgebung und tritt wie Harry Potter in der Winkelgasse in eine fremde, eigene Welt ein. Ab diesem Zeitpunkt kommt es nur noch auf den korrekten und identischen Schussablauf und auf die Fokussierung auf das Ziel an. Nach Abschluss der Passe tritt der Bogenschütze von der Schießlinie zurück und kommt in die Welt der Menschen zurück. Dann lacht der Bogenschütze und unterhält sich freundlich mit seinen Mitmenschen, bis er wieder mit dem Schießen an der Reihe ist.

Der Bogenschütze muss an der Schießlinie diesen Zustand erreichen. Das geht aber nicht von Heute auf Morgen. Dies ist die Folge eines langen und intensiven Trainings. Der Bogenschütze muss die einzelnen Phasen des Bewegungsablaufs intensiv durchführen und sich noch damit beschäftigen.

In der höchsten Form tritt der Bogenschütze an die Schießlinie und kehrt von dieser wieder zurück und kann sich an nichts mehr erinnern. Dieser Traum kommt natürlich so nicht vor. Aber einzelne Schüsse können in der Tat in vollkommener Automation erfolgen.

In diesem Zustand ist Gold auf jede Distanz nicht mehr zu verhindern!

Bogenschießen ist die Kunst des Identischen.

Seite "Bogenschießen: Die Vorbereitung" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Bei dem Vorauszug wird der Bogenarm auf das Ziel fixiert und anschließend zieht die Zughand den Bogen langsam aus. Der Druck der Finger auf die Sehne wird in manchen Büchern sehr exakt mit bestimmten Prozentwerten angegeben. Diese sind aber nicht so wichtig, wesentlich wichtiger ist, dass die ausgeübte Zugkraft der Finger auf die Sehne vom Bogenschützen immer identisch ausgeführt wird. Der Mittelfinger sollte aber dennoch die stärkste Kraft ausüben, die bei ca. der Hälfte des Zuggewichtes liegt. Wenn der Zug in den Anker ausgeführt wird, ist die Kraft der Finger ohne Bedeutung, der Pfeil darf nur nicht von der Pfeilaufgabe fallen. Die Beine müssen gestreckt und der Körper entspannt sein. Auf den vorderen Fußballen liegen ca. 60 - 70 % des Körpergewichts, während auf der Ferse nur etwa 30 - 40 % liegen. Der Stand ist so stabil wie nur möglich.

Die Vorbereitung

Wenn der Griff in den Bogen erfolgt ist, wird der Bogenarm angehoben und auf das Ziel ausgerichtet. Der Bogenarm ist dabei gestreckt und zeigt mit dem Bogen auf das Ziel. Die Bogenschulter ist tief und statisch. Der Bogenschütze beginnt nun mit dem Auszug, dabei dürfen sich die statischen Elemente, also der Stand, der Griff in die Sehne, der Griff in den Bogen nicht ändern. Während des Auszugvorgangs ist der komplette Körper ruhig und nur der Zugarm bewegt

sich.

Wenn der Bogen angezogen wird, entwickelt sich Spannung im Körper. Der Körper unterhalb der Rippen darf sich nicht verdrehen. Die Hüfte darf nicht verdreht werden, da sonst auch die Schulter verdreht wird. Die Schulter muss die Hüfte führen, anstatt umgekehrt.

Verwendet der Bogenschütze keine parallele Fußstellung, sondern bevorzugt der Bogenschütze den offenen Stand, muss sich die Hüfte leicht verdrehen. Welchen Stand der Bogenschütze auch immer bevorzugen mag, es darf sich keine Spannung im Körper befinden. Schulter und Hüfte müssen in einer Linie liegen und der Körper darf sich nicht verdrehen. Wenn der Bogenschütze auf größere Distanzen schießt, dann neigt sich der Bogenschütze zwangsläufig nach hinten um den gewünschten Bogenflug zu erreichen. In diesen Fällen führt die Schulter die Bewegung und bleibt in einer Linie mit der Hüfte, es darf kein Knick zu sehen sein und es darf sich keine Spannung aufbauen, die bei einer verdrehten Hüfte bis in die Beine geführt wird. Der Stand muss immer angenehm und gerade sein.

Das Brustbein sollte im Inneren des Körpers bleiben und nicht nach außen gestreckt werden. So wird der Platz zwischen Oberkörper und Sehne erhöht und die Sehne kann nicht anschlagen und der Pfeilflug wird nicht beeinflusst.

Die Abdominalmuskeln sollen angespannt sein und der Bogenschütze stellt sich vor, wie das Brustbein und der Bauchnabel nach innen gedrückt werden. Der Oberkörper soll vom Bogenschützen als fest, stabil und angenehm empfunden werden.

Wenn der Bogenschütze diese Position eingenommen hat, gibt es eine Tendenz, dass der Bogenschütze dem Gewicht des Bogens entgegenwirkt, der Stand wird leicht schief. Diese Tendenz wird umso deutlicher, je mehr die Zugkraft im Bogen erhöht wird. Aus diesem Grunde ist es ratsam, sich beim Auszug etwas nach vorne zu lehnen. Daher rührt auch der Anspruch, auf dem vorderen Fußballen ca. 60-70% des Körpergewichts zu spüren.

Zur gleichen Zeit müssen der Nacken und Kopf sehr entspannt sein. Hat der Bogenschütze zu viel Spannung im Nacken, dann wird sich ein Ungleichgewicht während des Auszugs bilden und vom Nacken in die Schulter gehen. Der Oberkörper wird verspannt und verdreht sich. Dadurch erhöht sich auch die Tendenz, den Kopf während des Auszugs vom Ziel weg zu bewegen.

Die Hände sind relaxed und der Bogenschütze spürt das Zusammenspiel oder besser die Synchronisation, Verbindung und Balance zwischen den Händen.

Nun, während der Bogenschütze auf das Ziel schaut, führt er wiederum einen Atemzug aus und mit dem Atemzug verschwinden alle Gedanken aus dem Kopf und der Bogenschütze konzentriert sich nur noch auf die Technik und fällt sozusagen in Trance.

Seite "Bogenschießen: Der Auszug" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Der wenig vorgespannte Bogen wird mit leicht angewinkeltem Bogenarm und lockerem Zugarm bis auf Mitte Scheibenhöhe angehoben. Die Schultern hängen locker nach unten. Der Bogen wird bereits in dieser Phase vertikal ausgerichtet und hält diese Position bis in's Lösen. Der Bogenarm wird gestreckt und der Ellenbogen wird zwischen den Schultergelenken und Handgelenk nach innen rotiert, so dass die Ellenbogengelenksfalte parallel zur Sehne steht. Die Bogenhand dreht dabei nach Außen, was eine spiralartige Verdrehung des Unterarmbereiches ergibt. Der Zugarm zieht mit dem Ellenbogen bis ca. zur Augenhöhe, eng am Kopf entlang bis die für den Schützen ermittelte richtige Vorauszugslänge erreicht ist. Dies entspricht je nach Körperverhältnissen, etwa 50 - 70% des Gesamtauszuges. Die Zughand verläuft dabei eng am Körper auf der Kraftlinie.

Der Auszug

Der Zugarm: Die Sehne muss in gerader Linie bis zwei bis drei Zentimeter vor dem Ankerpunkt gezogen werden. Der Unterarm der Zughand ist bis zum Schuss entspannt.

Die Atmung während des Auszugs: Der Bogenschütze atmet während des Zugvorgangs ein. Während des Auszugs einzuatmen gibt dem Schützen ein Gefühl von Entspannung und Stärke.

Die Zughand: Der Winkel des Handgelenks darf sich während des Auszugs nicht ändern und muss konstant bleiben. Der Bogenschütze hat eine Tendenz, die Hand beim Ankern im Gesicht zu bewegen. Dabei wird aber auch die Sehne verdreht und dies übt einen bösen Effekt auf den Pfeilflug aus.

Die Finger der Zughand: Die Finger der Zughand müssen eine bestimmte Mindestkraft entwickeln. Der Bogenschütze muss sich vorstellen, dass die Finger so stabil wie eine Stahlkette sind. Der anderen Finger, der Handrücken und der Unterarm ist dabei entspannt. Die Visualisierung einer Stahlkette soll dem Bogenschützen helfen, diesen Zustand in der Hand zu erreichen.

Der Bogenarm: Von dem Moment des Auszugs an steht der Bogenarm in der horizontalen Linie auf die Zielscheibe ausgerichtet. Dies muss zu Beginn des Auszugs geschehen, sonst wäre es notwendig den Bogenarm nach dem Auszug oder während des Auszugs anzuheben. Dies ist sehr ungünstig und würde zusätzliche Spannung im Bogenarm erzeugen.

Die Bogenschulter: Es ist zwingend, dass die Bogenschulter während des Auszugs unten und fest bleibt. Um dies zu erreichen muss der Auszug des ziehenden Scapula-Muskels ebenfalls aus dem unteren Bereich erfolgen. Wenn der Bogenschütze so mit den tiefen Schultern auszieht und schießt, wird deutlich mehr Kraft in den Bogen lenken und der Abschuss erfolgt wesentlich effizienter. Ist der Bogenschütze nicht in der Lage mit den tiefen Schultern zu schießen, so wird ein Teil der Kraft vom Körper absorbiert und zumeist führt dies langfristig zu Verspannungen und sogar zu Gelenk- und Sehnenentzündungen, die bis zur Aufgabe des Hobbys führen können.

Der Trizeps: Zur gleichen Zeit soll der Trizeps des Bogenarms fest sein. Dies erlaubt dem Bogenschützen eine entspannte Bogenhand und unterstützt den Bogenschützen in den Bemühungen, die Bogenschulter tief und fest zu halten. Dies wird auch dadurch verbessert, in dem der Bogenschütze während des Auszugs den Bogen gegen das Ziel drückt und nie den Kontakt zum Griff des Bogens verliert.

Bogenschießen ist die Kunst des Identischen!

Seite "Bogenschießen: Der Anker" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Wenn der Bogenschütze in den Vollauszug gelangt, muss der Zugarm als eine Einheit in die Ankerposition des Bogenschützen von unten an den Kieferknochen geführt werden. Der Begriff "Ankern" ist wahrscheinlich nicht das richtige Wort um diesen Vorgang zu beschreiben, da dies dem Bogenschützen suggeriert, dass der Auszug hier enden würde. Aber Fakt ist, dass die äußere Bewegung von einer inneren Bewegung abgelöst und fortgeführt wird. Eine bessere Bezeichnung als Ankern ist vielleicht die Verwendung der Begriffe Halteposition oder Transferposition.

Das Ankern

Von der Seite betrachtet soll der Ellenbogen des Zugarms in einer gedachten Linie mit dem Pfeil oder maximal etwas über den Pfeil liegen. Wenn der Ellenbogen zu hoch ist, können die für den letzten Zug benötigten unteren Trapezmuskeln und Latissimusrückenmuskeln nicht aktiviert werden.

Gleiches gilt, wenn der Bogenschütze von oben betrachtet wird. Der Ellebogen und der Pfeil sollen in einer Linie liegen. Der Ellebogen darf etwas hinter dieser Linie liegen, jedoch NIE vor dieser Kraftlinie.

Die Zughand muss in eine feste Position unter den Kieferknochen gesetzt werden. Diese Position muss stabil auf dem Gesicht aufliegen und eine feste Verbindung schaffen. Der Kontakt soll so stabil wie eine Verbindung zwischen zwei Knochen sein. Dies ist ein essentieller Vorgang für die Ankerposition. Wenn der Bogenschütze das Ziel anvisiert, muss immer die gleiche stabile Körperhaltung eingenommen werden. Die feste Verbindung der Zughand zum Kieferknochen trägt wesentlich zu einem korrekten Zielvorgang bei. Dabei darf die Zughand in keiner Weise bewegt oder gedreht werden.

Jede Änderung der Zughand am Gesicht oder ein Anheben des Ellebogens des Zugarms ändert den Druck der Zugfinger auf die Sehne und damit auch die Dynamik des Schussablaufs und die Kraft die über den Bogen auf den Pfeil übertragen wird.

Die Verbindung zwischen der Sehne und dem Kinn muss fest und stabil sein, dann wird der Bogenschütze auch solide Schüsse abgeben können.

Bogenschießen ist die Kunst des identischen!

Seite "Der Aufbau der Rückenspannung" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Der Bogenschütze löst die Sehne nicht einfach, sondern der eigentliche Schuss erfolgt erst nach dem Aufbau der Rückenspannung. Der Grund hierfür liegt in einem gewollten konstanten Schießrhythmus. Durch die Konzentration des Bogenschützen auf den Aufbau der Rückenspannung wird der Goldangst entgegengewirkt und der Bogenschütze beschäftigt sich mit dem Schießablauf und nicht mit dem Zielen. Dies führt zum einen zu einer sauberen und wiederholbaren Schießtechnik und zum anderen sorgt diese Technik dafür, dass der Bogenschütze auch gedanklich tatsächlich beim Schussablauf ist und nicht anfängt, von dem Siegertreppchen zu träumen. Auf diese Weise kann der Bogenschütze viele entspannte Schüsse mit immer gleichem Trefferbild abliefern. Das Bogenschießen wird identisch!

Der Aufbau der Rückenspannung beim Bogenschießen

Um von der Ankerposition, oder besser der Halteposition aus die Rückenspannung aufzubauen, wird Zeit benötigt, um die Kraft aus dem Arm in den hinteren unteren Rückenmuskeln umzuleiten.

Wenn nun die Halteposition erreicht worden ist, muss der Fokus des Bogenschützen darauf ausgerichtet werden, den Scapulae-Muskel zu bewegen. Die Zugschulter wird dabei minimal nach unten gezogen. Dies ist ein grundsätzlicher interner Bewegungsablauf, der auf der Sehne keine Bewegung auslöst.

Wenn die Zugbewegung gestoppt ist, ist eine enorme Muskelkraft notwendig um sie wieder fortzuführen. Diese Kraft kann der Bogenschütze in der Regel nicht konstant aufbringen, oder wenn er dies schafft, dann ist die Bewegung meist zu explosiv oder nicht fein steuerbar. Zumeist trifft der Bogenschütze dann nach vielen Schüssen auch Aussagen wie, ich komme nicht über den Klicker (Gesetz der Schwungkraftbeschleunigung).

Dies verursacht nicht nur eine schnelle Ermüdung, sondern mündet generell in den Verlust der korrekten Rückenspannung. Der Bogenschütze muss dann mit anderen Muskeln übermäßig im Bereich des Zugarms ziehen oder im Bereich des Bogenarms Druck ausüben, um den Zug über den Klicker zu schaffen. Dies wiederum führt zu einer ausgeprägten Unbeständigkeit beim Lösen.

Zusammenfassend: Wenn die Ankerposition erreicht ist, muss der Bogenschütze die Klickerposition des Pfeils visuell überprüfen um eine größere Übereinstimmung und Konsistenz, also Wiederholbarkeit, zu erzielen. Die interne Umleitung der Kraft in den Scapulae-Muskel muss intensiv trainiert und geübt werden.

Bogenschießen ist mehr, als nur den Pfeil "flitschen" lassen.

Die Atmung

Während des Zugvorgangs atmet der Bogenschütze leicht ein und steigert damit das Gefühl von Stärke und Entspannung. Während des Transferprozesses (Aufbau der Rückenspannung) muss langsam und gleichmäßig ausgeatmet werden und es muss eine natürliche Entspannung erzeugt

werden. Dabei werden die Lungen bis zum natürlichen Gleichgewicht ausgeatmet. Die Atmung muss nun in dieser Stellung gehalten werden bis das Lösen abgeschlossen ist.

In dieser Phase muss der Fokus zu 100% in den Aufbau der Rückenspannung gehen und dort auch bleiben. Wenn nun ein anderer Gedanke den Bogenschützen ablenkt, geht die Rückenspannung sofort verloren.

Der Bogenschütze muss verstehen, dass es beim Ankern oder dem Erreichen der Halteposition nicht um einen eigenen Schritt, sondern um das Erreichen eines kritischen Punktes, quasi eines Meilensteins, geht. Es handelt sich um einen fließenden Prozess, der mit allen Überprüfungen und Kontrollen unter Beibehaltung des Gleichgewichts und der Balance ausgeführt wird.

Mit dem Ankern beginnt gleichzeitig die Bereitschaft zum Zielen und Lösen.

Bogenschießen ist die Kunst des Identischen!

weiter mit [Zielen](#)

Seite "Bogenschießen: Zielen" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Wenn der Bogenschütze ankert und die Halteposition erreicht hat, geht der Fokus in den Aufbau der Rückenspannung über. Der Bogenschütze atmet langsam aus und hält sich und den Bogen in Balance. Die Kraftverteilung zwischen Bogenarm und Zugarm bleibt im Verhältnis von 50:50.

Dennoch muss der Bogenschütze nun ein wenig Aufmerksamkeit auf das Zielen lenken. Der Zielvorgang startet erst mit dem Erreichen der Halteposition. Die ideale Zeit zwischen dem Zeitpunkt zum Ankern bis zum Lösen liegt zwischen einer und drei Sekunden. In diesem Zeitfenster liegt statistisch die höchste Trefferquote beim Bogenschießen.

Das Zielen

Das Zielen findet im Unterbewusstsein statt. Der Fokus des Bogenschützen liegt und bleibt im Aufbau der Rückenspannung. Das Zielen findet nebenbei statt! Der Bogenschütze bewegt also im Unterbewusstsein das Visier auf das Gold der Zielaufgabe.

Dem Fadenkreuz oder der Leuchtpin ist es erlaubt, sich innerhalb des Goldes flüssig und leicht kreisend zu bewegen. Zielen erfolgt ohne Angst. Das Zielen soll beiläufig erfolgen!

Der Bogenschütze kann sich immer nur auf eine Sache komplett konzentrieren. Der Fokus liegt in diesem Stadium des Schussablaufs auf jeden Fall beim Aufbau und dem Erhalt der Rückenspannung. Wenn der Bogenschütze nun die Aufmerksamkeit für andere Dinge, wie z. B. den Zielvorgang benutzt, treten die auf den Vorseiten beschriebenen Nachteile ein. Der Bogenschütze muss zusätzliche Kraft aufwenden, um über den Klicker zu kommen. Dies führt dann schnell dazu, dass

der Bogenschütze ungleichmäßig zieht und später gar nicht mehr über den Klicker ziehen kann. Also, das Zielen geschieht beiläufig!

Wenn man die Spitzenschützen fragt, wie hast du gezielt? So lautet die Antwort zumeist, keine Ahnung, es ist einfach passiert.

Während der Ausdehnung, wenn die Rückenspannung aufgebaut wird und die Kraft in den Scapulae-Muskel übergeht, ist die Bewegung des Auszugs sehr klein. Man darf auch den Begriff Microbewegung benutzen. Der Bogenschütze beobachtet zu diesem Zeitpunkt den Pfeil unter dem Klicker.

Die Kraft für den Schuss zwischen Bogenarm und Zugarm muss im Gleichgewicht liegen. Die Kraftverteilung von 50:50 ist erwünscht. Eine Störung des Gleichgewichts führt zu unkoordinierten Bewegungen und entweder zu einer höheren Druckkraft des Bogenarms, dann neigt sich der Bogenschütze mehr zur Scheibe. Oder zu einer höheren Kraft im Bereich des Zugarms, dann bewegt sich der Bogenschütze von der Scheibe weg. Beides führt jedenfalls nicht zu einem geraden und ausgewogenen Stand und Haltung.

In diesem Stadium muss die komplette Konzentration des Bogenschützen auf den Aufbau der Rückenspannung liegen. Alle anderen Gedanken, wie die Überprüfung der Finger auf der Sehne oder irgendetwas anderes führt dazu, dass die Rückenspannung verloren geht.

Bogenschießen erfordert höchste Konzentration!

Seite "Den Pfeil lösen" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Die Sehne muss bei totaler Entspannung der Finger der Zughand gelöst werden. Der Bogenschütze muss der Sehne erlauben zu "gehen". Die Sehne drückt die Finger der Zughand aus dem Weg und der Bogenschütze lässt dies zu. Wenn man die Spitzenschützen beobachtet, stellt man fest, dass die Finger der Zughand nach dem Lösen die gleiche Position wie auf der Sehne einnehmen. Der Lösevorgang wird von dem Coremuskel (Trapezmuskel) eingeleitet und darf auf keinen Fall durch das Drücken gegen den Bogen oder durch Ziehen der Finger der Zughand erfolgen. Das Lösen ist eine interne Bewegung durch gleichzeitiges öffnen der Brust und Bewegung der Scapulaemuskeln. Dies geschieht in einer finalen Entspannung der Zughand wenn der Bogenschütze fühlt, dass der Klicker klickt.

Den Pfeil lösen

Der Moment, wenn der Pfeil durch den Klicker gezogen wird, muss vom Bogenschützen gefühlt oder besser gespürt werden. Wenn der Bogenschütze nur auf das akustische Signal des Klickers reagiert, ist ein Teil seiner Konzentration von dem Aufbau und Erhalt der Rückenspannung abgelenkt. Das Resultat ist der Verlust der Rückenspannung mit den bekannten Konsequenzen.

Die Bogenschützen, die durch bewusstes Öffnen der Finger die Sehne lösen wollen, haben den Fokus von der Rückenspannung genommen und auf die Finger verlagert. Dies stoppt die Bewegung des Auszugs.

Der kleine Finger hat einen separaten Muskel, der den kleinen Finger kontrolliert, es handelt sich um den Muskel *extensor digiti minimi*. Der kleine Finger der Zughand muss auch entspannt sein und von Schuss zu Schuss immer in der gleichen Haltung bleiben. Jede Änderung der Position oder der Kraft in dem kleinen Finger, wirkt sich auf die anderen Finger der Zughand aus. Ein schief gehaltener Bogen hat seine Ursache recht häufig in der Stellung des kleinen Fingers der Zughand.

Das Nachhalten

Das Nachhalten gehört zum Lösen und muss ebenfalls zusammen mit dem Lösen erfolgen. Das Nachhalten gehört zum Bogenschießen. Die richtige Rückenspannung muss für weitere zwei bis drei Sekunden aufrecht erhalten werden. Der Bogenschütze fokussiert also weiterhin seinen Geist auf die Aufrechterhaltung der Rückenspannung.

Dieses Aufrechterhalten der Rückenspannung auch nach dem Abschuss dient der Vorbereitung für den nächsten Schuss. Das Gehirn merkt sich solche Abläufe und der Bogenschütze erhält dadurch ein besseres Gefühl für die Rückenspannung.

Das Nachhalten ist eine natürliche Eigenschaft des Körper und Geistes und sollte vom Bogenschützen intensiv genutzt werden. Es handelt sich hierbei nicht um ein künstlich gewolltes, sondern um ein natürliches Verhaltensmuster des Bogenschützen, das unterstützt werden will.

Das Nachhalten gibt es auch in anderen Sportarten, so läuft ein 100 m Läufer gedanklich 110 m. Denn es ist nun einmal die Eigenschaft des Menschen, um bei dem Beispiel des 100 m Laufs zu bleiben, schon bei etwa 90 m die Power aus dem Lauf zu nehmen. Denn bei der erreichten Geschwindigkeit kann der Läufer ja locker die 100 m erreichen, der Körper versucht Energie zu sparen. Der Leistungssportler der Weltrekord laufen will, muss also seinen Geist so vorbereiten, dass der Körper auch tatsächlich über die volle Distanz von 100 m die Energie entfaltet, daher stellt sich der 100m - Läufer im Gedanken einen 110 m Lauf vor.

Das gleiche Prinzip gilt auch für das Nachhalten des Bogenschützen. Der Körper darf nicht das Gefühl erhalten, dass mit dem Schuss schon alles getan ist. Dann wird der Körper kurz von dem Abschuss nachlässig. Der Bogenschütze muss seine Gedanken also auf das Nachhalten richten, der Schuss ist mit dem Lösen NICHT abgeschlossen.

Bogenschießen ist eine Aneinanderkettung von komplexen Bewegungen!

Seite "Die Entspannung und Analyse" in der Rubrik "[Schussablauf](#)"

Nachdem Lösen und Nachhalten erfolgt sind, ist es an der Zeit den Körper auf den nächsten Schuss vorzubereiten. Bogenschießen besteht aus vielen Schüssen. Hierfür muss der Körper nach der Anspannung des Schusses komplett entspannen und relaxen. Hierfür nimmt der Bogenschütze wieder einen tiefen Atemzug und führt eine emotionslose Analyse des letzten Schussablaufs durch.

Entspannung und Analyse

Der Bogenschütze muss lernen, den Schuss zu fühlen. Der Bogenschütze muss den idealen Schussablauf mit dem tatsächlich stattgefundenen Schussablauf in seinem Geist abgleichen. Dies ist einfach gesagt und so schwer umzusetzen. Bedeutet dies doch konsequentes Training und ständige Visualisierung.

Wenn der Bogenschütze den Schuss fühlen kann, dann ist er in der Lage, auch kleine Fehler selbst zu erkennen und es beim nächsten Schuss besser zu machen. Der Einsteiger und Fortgeschrittene besitzen auch schon diese Fähigkeit, allerdings müssen sich diese Sportler fürs erste damit begnügen, nur grobe Fehler erkennen zu können. Wer das Nachhalten und die Entspannung und die Analyse jedoch konsequent nach JEDEM Schuss, auch im Training, beherzigt, wird diese Fähigkeiten schnell entwickeln und weiter verfeinern.

Jedes Mal, wenn der Pfeil nicht im Gold steckt, hat der Bogenschütze einen Fehler gemacht. Der Fehler kann im Griff in Bogen und Sehne liegen, an der fehlenden Rückenspannung oder an anderen Dingen. Der Bogenschütze muss dies akzeptieren. Es gibt keinen Grund zu jammern und alles auf das Material zu schieben. Wenn der Pfeil nicht in das Gold fliegt, dann ist der Bogenschütze die Ursache und nicht das Material. Und wenn es doch einmal das Material sein sollte, dann ist es immer noch der Bogenschütze, der das Material ausgewählt und ausgesossen und offensichtlich nicht kontrolliert hat.

Wenn der Wind die Ursache für die Abweichung ist, dann kann der Bogenschütze dies durch die Analyse herausfinden und so für die nächsten Schüsse lernen. Es ist eben wichtig, dass der Bogenschütze emotionslos die eigene Analyse durchführt.