

Die 10 größten Fehler beim traditionellen Bogenschießen

Fehler 1

Immer unterschiedlicher Stand

Der Stand ist der Beginn des Schusses. Diese Weisheit muss nicht erst betont werden. Ein falscher Stand kann bereits die Ursache für einen schlechten Schuss oder sogar einen Fehlschuss sein. Zum einen kann es sein, dass man sich zu wenig Zeit nimmt – vor allem im Gelände –, den optimalen Stand einzunehmen, zum anderen kann es aber auch sein, dass man einen falschen, eigentlich nicht beabsichtigten Stand wählt.

Fehlerursachen beim Stand

- Zu wenig Zeit nehmen
- Unbeabsichtigt falschen Stand einnehmen
- Optimaler Stand wird nicht überprüft
- Bei jedem Schuss wechselnder Stand

Ungünstige Varianten

- Extrem offener Stand
- Extrem überdrehter Stand

Ungünstige Bein- stellungen

Der Stil muss zu einem selbst passen. Trotzdem gibt es Varianten, die nicht optimal sind. Sind die Beine geschlossen, ist man instabil. Bereits bei einer leichten Störung kann man dabei das Gleichgewicht verlieren. Auch eine extrem weite Beinstellung kann Ähnliches bewirken.

Viele Schützen achten wenig bis gar nicht auf dieses Element. So wie man zufällig steht, so wird es schon passen. Dabei sieht man dann die unmöglichsten Figuren. Macht man es immer gleich, wird auch ein Gewöhnungseffekt eintreten und die Fehler, die daraus zwangsläufig entstehen, werden dadurch unter Umständen wieder etwas aus-



Immer ein unterschiedlicher Stand ist nicht optimal. Versuche möglichst immer gleich zu stehen.

geglichen. Für Anfänger aber auch für Leute, die an ihrer Technik feilen und nicht nur auf das Treffen während des Trainings achten, ist aber das Wissen um die Wichtigkeit des Standes interessant.

Fazit: Versuche möglichst immer einen gleichen Stand einzunehmen.

Fehler 2

Immer unterschiedlicher Auszug

Zieht man einmal mehr, einmal weniger, hat der Pfeil immer eine andere Geschwindigkeit. Damit ist es klar, dass man das eine Mal höher, das andere Mal tiefer trifft.

Vor allem bei weiteren Entfernungen wird man das merken.

Durch einen unterschiedlichen Auszug ändert sich auch der dynamische Spine des Pfeils. Mal ist er dann zu hart, weil zu wenig gezogen wird, mal ist er zu weich, weil man extrem auszieht. Das sieht man dann in einem unruhigen Pfeilflug. Der Pfeil wedelt, weil der Spine nicht zum Auszug passt.

Wenn man in den Vollauszug geht, bewegen sich nur mehr

die Arme. Beine, Körper und Kopf bleiben in der vorher eingenommenen Position. Die Schulter im Vollauszug sollte etwas erhöht sein. Der Zugarm ist damit ebenfalls etwas höher als der Bogenarm. Beide verlaufen parallel.

Überprüfen kann man den Auszug relativ einfach. Man nimmt ein Stück Papier und steckt es auf den Pfeil. Dann zieht man mit geschlossenen Augen aus, setzt wieder ab und kann so seinen Auszug kontrollieren.

Fazit: Versuche möglichst immer den gleichen Auszug zu haben.



Fehler 3

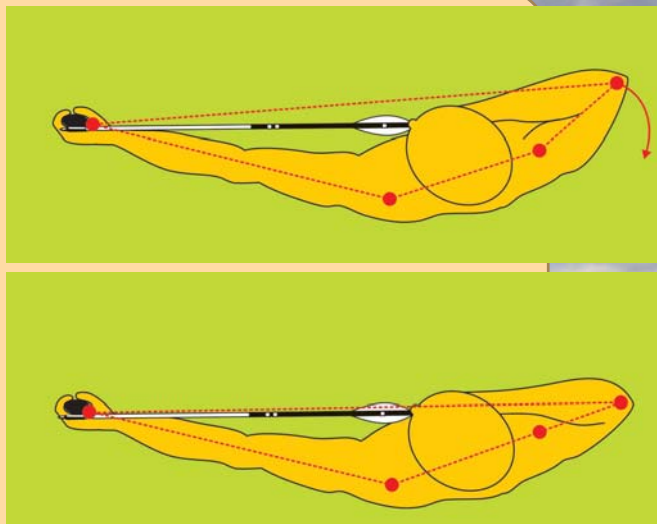
Keine Rückenspannung

Auch wenn der Auszug bei den Schüssen gleich ist, kann man trotzdem unterschiedliche Geschwindigkeiten beim Pfeil erzielen. Hält man den Pfeil nur im Auszug, geht sehr häufig die Hand beim Lösen nach vorne und der Pfeil ist langsamer. Geht man hingegen in die Rückenspannung (man hält nicht nur, sondern ist permanent auf Zug), geht die Hand beim Lösen genau in die gegengesetzte Richtung des Pfeilflugs. Der Pfeil ist damit auch schneller.

Um in die Rückenspannung gehen zu können, braucht man nur zu ziehen und die Hand am Ankerpunkt zu lassen. Dadurch muss zwangsläufig der Ellbogen nach hinten gehen.

Grund für zu wenig Rückenspannung ist sehr häufig ein zu starker Bogen. Dazu bieten sich zwei Lösungsmöglichkeiten an: Zum einen hilft ein leichterer Bogen, zum anderen wirkt ein gezieltes Krafttraining Wunder.

Fazit: Versuche möglichst zu ziehen und nicht nur zu halten.



Fehler 4

Schulter nach innen gedreht

Schießt man einen zu starken Bogen, ist man geneigt, die Schulter innen nach vorn zu ziehen. Dadurch kann es

dann vorkommen, dass man mit der Sehne bereits an der Schulter anschlägt. Die Schulter sollte vielmehr ganz normal gehalten werden.

Fazit: Schieß einen passenden Bogen und lasse die Schulter in einer mittleren Position.



Falsche Schulterhaltung.



Richtige Schulterhaltung.

Fehler 5

Niedriger Zugarm

Der Zugarm sollte parallel zum Bogenarm stehen. Eventuell kann der Ellbogen etwas erhöht sein. Hält man

allerdings den Bogenarm zu tief, ist es schwer, wirklich in die Rückenspannung zu gehen. Schießt man so, zieht man nicht mit der Rückenmuskulatur, sondern mit den Oberarmmuskeln.

Fazit: Halte den Ellbogen hoch.



SRT-TARGETS
3-D-Scheiben aus Italien



UFO



Eule



Mufflon

Wir sind umgezogen
SRT TARGETS srl
aus Italien

Via Milano 129 m
22063 Cantù CO
Italien

info@srt-targets.com

Direkte Anfragen
auch in Deutsch
möglich.

www.srt-targets.com