

# Wie schießen die Profis?

**Rosemarie**

**Otto**

Schießt Bowhunter Recurve  
und Blankbogen

Deutsche Meisterin Halle

Mehrfach Landesmeisterin

Landesrekordhalterin

## Der Stand



Bilder: Philipp Leyer

### Vorbereitung

Vor dem Schießen führe ich grundsätzlich eine Materialkontrolle durch. Anschließend ist ein ordnungsgemäßes Aufwärmen der Muskulatur für mich Pflicht!

### Stand

Der Stand sollte immer gleich bleiben, Füße in etwa schulterbreit und das Gewicht gleichmäßig darauf verteilen. Die Schultern sind tief und locker. Der Rücken ist gerade. Die Körperhaltung ist aufrecht bei leichter Anspannung des gesamten Körpers.

### Überprüfen Stand

Im Gelände richte ich meinen Körper in Richtung Scheibe aus. Ich achte darauf, dass die Bogenhand – Sehne mit Pfeil – Oberkörper und Ellenbogen immer eine Linie bilden. Wichtig auch bei Schüssen bergauf und bergab.

## Bogenarm und Zugarm



### **Bogenarm:**

Der Bogenarm ist gestreckt, dadurch habe ich Kontrolle über einen gleichmäßigen Auszug.

### **Zugarm:**

Die erforderliche Rückenspannung erhalte ich durch leichte Erhöhung des Ellbogens.

## Ankern



Im Vollauszug berühre ich mit den Fingern der Zughand den Mundwinkel. Dieser konstante Ankerpunkt ist wichtig für ein gleichmäßiges Trefferbild.

## Bogenhand und Zughand



### **Bogenhand:**

Zeigefinger und Daumen sind gestreckt am Bogenriff, die restlichen Finger liegen locker an. Die Griffhaltung muss konstant sein, um eine Änderung des Druckpunktes zu vermeiden. Der Bogen darf nicht „verkanten“.

Ich nutze eine Handschlinge. Diese benötige ich zwar nicht, da ich den Bogen (wenn auch nur locker) festhalte, sie gibt mir jedoch ein Gefühl von Sicherheit.

### **Zughand:**

Ich schließe mit Handschuh und benutze den Untergriff. Drei Finger unter dem Nockpunkt. Die Zugfinger bilden quasi einen Haken. Der liegt auf dem Mittelfinger, die Sehne verläuft kurz vor dem ersten Gelenk. Die Zugfinger müssen dabei stabil in einer Position verbleiben. Der Handrücken darf sich beim Zug nicht verdrehen.

## Schulter



Bogenhand, Pfeil und Unterarm des Zugarms bilden eine Linie. Die Schulterachse verläuft parallel dazu. Das Schulterblatt der Zugarmseite bewegt sich während des Auszugs zur Wirbelsäule hin, das der Bogenarmseite von der Wirbelsäule weg Richtung Bogen.