

Der ultimative Selfcheck für traditionelle Schützen

Bogenschießen ist die Kunst des Wiederholens. Jeder Schuss sollte immer gleich ablaufen. Das wird niemand bestreiten. Oft wissen die Schützen aber nicht, wie sie eigentlich schießen, weil sie sich das noch nie genau überlegt haben. Treffen steht im Vordergrund. Steckt der Pfeil dort, wo man ihn haben wollte, war auch der Schuss gut; auch wenn die Schusstechnik schlecht war.

Im Training oder beim Üben sollte man es zu 100 Prozent richtig machen. Hier sollte nicht das Treffen im Vordergrund stehen. In einem Turnier wird man nie diese 100 Prozent erreichen. Aber 70 Prozent von Viel ist mehr als 70 Prozent von Wenig!

Der vorliegende Selfcheck soll dabei helfen, zum einen sich selbst darüber klar zu werden, wie man eigentlich schießt. Wenn ich nicht weiß, wie ich es eigentlich machen will, ist es auch schwierig Konstanz in den Ablauf zu bringen. Zum anderen bietet es einem Trainer/Freund/Bekanntem die Möglichkeit, mir zurückzumelden, ob ich es auch so mache, wie ich es gerne haben möchte. Eigen- und Fremdwahrnehmung müssen sich nicht unbedingt decken. Man glaubt, es wirklich richtig zu machen, bekommt aber dann das Gegenteil zurück gemeldet.

Um den Selfcheck richtig zu nutzen, gehen Sie einfach den Check Punkt für Punkt durch. Verwenden Sie dazu Ihren eigenen Bogen. Dabei könnte man dann auch gleich

feststellen, ob die Zugstärke zu groß ist, oder aber passt.

Sich beim Check selbst zu beobachten, birgt natürlich die Gefahr in sich, dass man es unter Umständen nicht richtig sieht. Hier könnte ein Spiegel, oder noch besser ein Video helfen. Mit einer handelsüblichen Kamera und einem Stativ sollte das kein Problem sein.

Wenn man es mit einem Trainer/Freund/Bekanntem macht, wird die Beobachtung etwas genauer. Ein Trainer hat natürlich ein geschultes Auge und wird die Unterschiede sofort erkennen. Ein Freund/Bekannter wird sich hier schwerer tun. Dem sollte man vorher jeden einzelnen Punkt genau erklären, wie es aussehen soll.

Legende

- Zutreffendes ankreuzen
- Optimale Variante, zu empfehlen.
- Ungünstige oder falsche Variante, nicht zu empfehlen.

Kleine Anmerkung: Alle Varianten sind möglich.

Stand: Ich stehe im ...



parallelen Stand:
Abstand der Füße _____ cm



offenen Stand:
Abstand der Füße _____ cm
Winkel zur Schusslinie _____ °



überdrehten Stand
Abstand der Füße _____ cm
Winkel zur Schusslinie _____ °

Stand: Ich überprüfe den Stand ...

- gar nicht
- hin und wieder
- immer

Körperhaltung: Ich stehe ...



aufrecht.



gebogen. Oberkörper und Unterschenkel sind parallel.