



Dietmar Vorderegger

Bergauf und

bergab

Warum das T so wichtig ist

„Bergauf halt drauf, bergunter halt drunter“, hört man des Öfteren. Richtig oder falsch? Antwort: total falsch. Immer wieder gibt es Diskussionen, wie das eigentlich mit solchen Schüssen nun ist.

Grundlegendes

Bevor man sich mit der Thematik näher beschäftigt, muss man einige grundlegende Dinge verstanden haben. Wer das beim Schießen nicht verinnerlicht hat, wird – zumindest in gebirgigen Regionen – immer wieder Schwierigkeiten haben, gute Treffer zu landen.

Eine Selbstverständlichkeit – zumindest sollte man meinen – ist die Sache mit dem T. Dieses wird aus Ober-

körper und Schulter gebildet. Auf einem ebenen Platz ist das in der Regel kein Problem. Wohl aber, wenn es bergauf oder bergab geht. Würde man nur den Bogenarm senken oder heben, hat man einen zu kurzen Auszug. Außerdem ist es so wesentlich schwerer in eine Rückenspannung zu kommen. Damit fehlt natürlich die Geschwindigkeit. Zum einen wegen des fehlenden Auszugs, zum anderen weil eben die Rücken-

spannung fehlt. Damit ist der Pfeil wesentlich langsamer und er trifft tiefer.

Noch eine Sache ist bei solchen Schüssen zu beachten. Die Flugkurve ist immer eine Parabel. Schießt man in der Ebene, hat man eine bestimmte Flugbahnüberhöhung in Relation zur Sehlinie. Würde man nun z.B. senkrecht nach oben oder nach unten schießen, wären Sehlinie und Flugbahn gleich. Erhöht man den Schusswinkel von einem geraden Schuss ausgehend immer mehr, wird die Flugbahn zunehmend flacher und desto mehr liegt der Treffpunkt über dem Ziel. Je größer der Winkel, desto höher. Schießt man nach unten, ist der Effekt noch größer als bergauf.

Richtige Körperhaltung

Um bergauf oder bergab sauber schießen zu können, muss man nun den Körper in die richtige Position bringen. Wichtig ist dabei, dass man das T nun auch immer hat. Um das zu erreichen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Bei einigen Varianten muss man die Beine beugen, bei anderen die Hüfte. Wie man es macht, ist eine individuelle Sache. Wichtig ist, dass man nur eine Standardvariante hat. Wichtig ist auch noch, dass die Fußstellung stimmt. Schießt man üblicherweise mit einem parallelen Stand, sollte man auch hier schauen, dass man das einhält. Gleiches gilt für einen offenen oder überdrehten Stand.