



Dietmar Vorderegger

Hilfe zur Selbsthilfe

Nicht jeder traditionelle Schütze ist in einem Verein und bekommt dort Hilfestellungen zum Erlernen und Verbessern seiner Schuss- und Zieltechnik. Und ein Trainer ist in den meisten Fällen schon gar nicht vorhanden. Was also tun?

Hilfe zur Selbsthilfe soll hier das Thema sein. Wie kann ich mir selbst weiterhelfen und wie kann mir ein Partner, der unter Umständen gar kein Bogenschütze ist, dabei helfen.

Es geht dabei im Wesentlichen um drei Dinge, die man überprüfen kann. Zum einen ist es die Schusstechnik, also der Bewegungsablauf. Dieser sollte immer gleich sein. Zum zweiten muss man die Zieltechnik betrachten. "Wie zielen Sie?", dürfte hier die Hauptfrage sein. Und letztendlich geht es auch darum, zu überprüfen, wie der derzeitige Leistungsstand ist. Nur wenn

trainieren wirklich. Die meisten, die an sich arbeiten, üben hauptsächlich. Dabei verstehe ich unter "üben" ein planmäßiges Vorgehen. Man versucht seine Schwächen zu finden und an der Beseitigung dieser zu arbeiten.

Wenn jemand nicht oder schlecht trifft, muss es nicht immer an der Schusstechnik liegen. Ich stelle immer wieder fest, dass Kollegen, "Experten" oder wer auch immer, dann versuchen, Änderungen an der Schusstechnik zu empfehlen. Nur muss es nicht immer daran liegen. Man kann sehr sauber schießen, aber trotzdem nicht treffen.

Ein ehemaliger Kollege im meinem Verein hatte wirklich eine gute Technik. Er hatte die erste Stufe der Trainerausbildung in Österreich gemacht, wusste also wie die Schusstechnik funktioniert. Und trotzdem hat er nicht so getroffen, wie es eigentlich hätte sein müssen. Ich konnte ihm bezüglich seiner Technik wenig Ratschläge geben. Es hat alles gepasst. Und auch sein Eifer war groß. Wann immer er konnte, hat er geschossen. Nun könnte man sagen, dass es mit der Zeit schon besser werden würde, oder dass es einfach am Talent gelegen hat. Beide Einwürfe ha-

ben ihre Berechtigung. Aber ich das über einen längeren Zeitraum beobachte, weiß ich, ob meine "Trainingsbemühungen" auch tatsächlich erfolgreich waren. Ich verwende eigentlich ungern den Begriff "Training". Wenige traditionelle Schützen

ben ihre Berechtigung. Aber im seinem Fall war es anders. Er hatte große Probleme mit dem Zielen.

Was sollte man also als erstes tun? Man sollte feststellen, ob es an der Zieltechnik oder an

der Schusstechnik liegt (mehr dazu weiter unten). Liegt das Problem nämlich bei der Zieltechnik, macht es wenig Sinn, an der Schusstechnik herumzuxperimentieren. Man wird dadurch nichts verbessern können.

Feststellen, wo das Problem liegt

Wenn die Pfeile mal oben und mal unten treffen, liegt es in den meisten Fällen an der Zieltechnik. Dazu muss man zuerst ausführen, worin sich eine konstante Zieltechnik eigentlich erkennen lässt.

Beim Abschuss des Pfeils sind drei Faktoren ausschlaggebend. Zum einen ist es Geschwindigkeit. Sie wird hauptsächlich durch den Bogen, das Pfeilgewicht und den konstanten Auszug bestimmt. Des Weiteren ist es die Richtung. Diese ergibt sich hauptsächlich durch eine konstante Schusstechnik. Hat man einen sauberen Stil, wird man die Richtung halten können. Und drittens ist der Abschusswinkel von Bedeutung. Und darin zeigt sich die Zieltechnik. Ist dieser Winkel für die jeweilige Entfernung richtig, wird der Pfeil die richtige Trefferhöhe haben. Passt der Winkel nicht, wird man auch mit der besten Schusstechnik nicht treffen.

Diese Vorgangsweise kann man mit allen Elementen des Schusses machen. Vorteil ist, wie schon gesagt, dass man keinen Experten als Partner braucht und Emotionen weitgehend ausschließen kann.

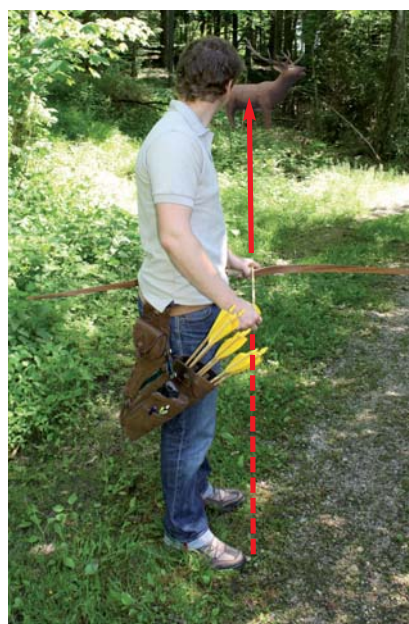
Wie kann ich mir selbst helfen?

Nun gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, wie ich selbst, also ohne fremde Hilfe überprüfen kann. Dies sollte man von Zeit zu Zeit machen, damit sich nicht unbemerkt Fehler einschleichen. Macht man es regelmäßig, hat man zumindest die Sicherheit, dass es an den überprüften Elementen nicht liegen kann.

Überprüfung des Standes

Das ist wohl eine der leichtesten Übungen. Hat man sich festgelegt, welchen Stand man einnehmen will, sollte man das auch bei jedem Schuss - und nicht nur von Zeit zu Zeit - überprüfen. Ich empfehle den parallelen Stand aus zwei Gründen. Er ist zum einen in den meisten Fällen leicht einzunehmen und zweitens auch leicht zu überprüfen.

Dabei hält man entweder den Bogen oder den Pfeil so vor sich, dass die Verlängerung der beiden Fußspitzen genau ins Ziel zeigt.



Überprüfung des Standes am Beispiel paralleler Stand: Bild 1 mit Bogen, Bild 2 mit Pfeil.

www.carbonexpressarrows.com

MAXIMA CARBON EXPRESS

EXPRESS

CARBON

MAXIMA BLUE STREAK™

SHOOT BETTER 3D/HUNTING ARROWS

Vertrieben von:
Big Archery - Bignami Spa
www.BigArchery.com