



Wolfgang Gailer

Historische Bögen waren immer schon zweckorientiert gebaut. So verhielt es sich auch mit der Schießtechnik, die quer über die Kontinente sehr unterschiedliche Varianten hervorbrachte. Ob als intelligente Jagdwaffe, als gefürchtetes Kriegsinstrument, oder als Gerät zur Sportausübung – jeder Zweck braucht einen anderen Bogen und eine angepasste Schießtechnik. In dieser Ausgabe wird die 3. Variante der Schießtechnik vorgestellt, die nach Meinung des Verfassers besonders erfolgversprechend für das 3-D-Bogenschießen ist.

Die nachfolgend noch einmal aufgelisteten 3 Varianten wurden vom Autor auf Grund der Beobachtung von Selbstbogenschützen zum Zwecke der vergleichenden Erläuterung definiert. Dadurch sollen Vorzüge und Nachteile unterschiedlicher Herangehensweisen herausgearbeitet werden können. Variante 1 und 2 wurden bereits vorgestellt, Variante 3 soll diesmal im Detail erläutert werden. Die drei in dieser Reihe erläuterten Varianten zur Wiederholung:

Variante 1

- *Der Auszug erfolgt direkt und ohne Stopp gleichzeitig mit dem Anheben des Bogens. Die Ausrichtung auf das Ziel wird zugleich mit dem Erreichen des individuellen Vollauszuges abgeschlossen. Der Schütze ankert nicht, sondern die Finger entspannen sich in dem Moment, in dem der Schütze meint, dass er im Ziel ist.*

Variante 2

- *Der Auszug beginnt unmittelbar mit dem Anheben des Bogens. Der Schütze verharrt kurz in der Position, in der sich die Hand dem Kinn nähert. Er zielt und zieht den Bogen dann bis zu einem Ankerpunkt im Gesicht. Unmittelbar bei Erreichen des Ankerpunktes wird fliegend oder nach kurzem Innehalten gelöst.*

Variante 3

- *Der Bogenarm wird gehoben und die Bogenschulter gesetzt. Nachdem der Oberkörper zur Fußstellung ausgerichtet wurde, zielt der Schütze ohne aktiven Auszug vor. Der Bogen wird danach in einem Zug bis zum Ankerpunkt gezogen. Der Schütze zielt im Vollauszug und löst den Pfeil über die Rückenspannung.*

Teil 6

Schießen mit historischen Bögen

Erläuterung der Variante 3

Diese Variante unterscheidet sich ziemlich von Variante 1 und 2. Sie ist besonders für Schützen geeignet, die sich weniger auf die Intuition, als auf die Analyse einer Situation verlassen möchten. Bei dieser Variante wird auch besonders auf die angewandte Atemtechnik eingegangen.

Vorteile

- Das Erlernen dieser Variante ist für Umsteiger aus der Klasse Langbogen oder Instinktivbogen am einfachsten.
- Bogenarm und Bogen-schulter werden vor dem Auszug immer gleich positioniert. Dadurch ergibt sich eine gute Ausrichtung

mit dem Rücken und die Einhaltung einer konstanten Auszugslänge wird gefördert.

- Diese Variante ist gut kombinierbar mit einer ruhigen Atemtechnik, die bereits in der Vorbereitungsphase beginnt. Dadurch kann die Ausgangskonzentration auf den notwendigen Level gebracht werden.
- Die Trefferkonstanz unter Stress oder Leistungsdruck wird verbessert.
- Die Treffergenauigkeit auf Distanzen über 30 m nimmt zu, weil die Auszugslänge besser kontrolliert wird.
- Das Wechseln zwischen verschiedenen Bögen bereitet weniger Umstellung, weil das Zielen nicht mehr

rein instinktiv erfolgt.

- Die Anwendung unterschiedlicher Zieltechniken ist bedarfsorientiert möglich. (Instinktives Schießen, Gap-Shooting, Split-Vision, Systemschießen)
- Die Korrekturmöglichkeiten beim 2. oder 3. Schuss sind verbessert.

Nachteile:

- Diese Variante bietet Zeit genug, um die erste richtige Intuition durch eine falsche Überlegung zu ersetzen.
- Es besteht die Gefahr, dass man sich nicht klar für eine Zieltechnik entscheidet.
- Diese Methode ist für schnelle Schüsse nur sehr

bedingt geeignet.

- Ablenkungen durch falsche Gedanken und äußere Einflüsse können eintreten.
- Durch das Ausharren im Vollauszug für eine Sekunde, wird die Rückstellfähigkeit der Wurfarne verschlechtert und der Pfeil fliegt etwas langsamer.

Zusammengefasste Anleitung im Detail unter Einbeziehung der Atemfolge:

Diese Anleitung ist darauf ausgerichtet, den Schussablauf dem Fluss des Atems folgen zu lassen. Dadurch wird nicht nur eine spürbare Beruhigung in mentaler Hinsicht feststellbar, sondern auch der Ablauf leichter reproduzierbar. Die Anwendung der Atemtechnik