



Traditionelles Bogenschießen

Zieltechnik

Obwohl das traditionelle Bogenschießen – so eigenartig das auch klingen mag – die jüngste Bogensportdisziplin ist, unterliegt sie seit ihrem Bestehen ständigen Veränderungen. Seit den 1980er-Jahren hat sich diese Variante des Bogenschießens rasant weiterentwickelt und ist eine der boomenden Bogensportrichtungen geworden. Das betrifft sowohl Material als auch Schuss- und Zieltechnik.

Im Mittelpunkt dieses Buches steht, wie man den Pfeil vor dem Schuss so ausrichten kann, dass er das Ziel auch trifft. Es werden hier Anleitungen zu insgesamt 11 Zielmethoden zu geben.

Der Autor wendet sich an alle Bogenschützen, vom Einsteiger bis zu Experten. Jeder muss nämlich zielen; sei es mit dem Gehirn oder

einem Hilfsmittel. Und natürlich möchte auch jeder treffen.

Dr. Dietmar Vorderegger: Studierte Mathematik, Informatik und Kunsterziehung sowie Pädagogik und Politikwissenschaften.

Seit 1990 gehört seine Liebe dem Langbogen und dem traditionellen Bogensport. Er arbeitete als Lehrer, Unternehmensberater und Verleger.

Erfolge mit dem Langbogen: Zweifacher Weltmeister (1997 und 2009)

Europameister (2006)

Weitere 5 Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften



Bogensportverlag



Dietmar Vorderegger

Traditionelles Bogenschießen Zieltechniken

Dietmar Vorderegger

Traditionelles Bogenschießen

Zieltechnik



11 verschiedene
Zieltechniken



Inhalt

Vorwort	9
Für welche Bögen ist dieses Buch geschrieben?.....	10
Definition „traditionelles Bogenschießen“	10
Definition „traditionelle Bögen“.....	11

Grundlagen zum Schießen und Zielen

Schießen und Zielen	14
Einflussfaktoren beim Schießen	14
<i>Variable 1: Abschussgeschwindigkeit</i>	15
<i>Variable 2: Schussrichtung</i>	15
<i>Variable 3: Abschusswinkel</i>	15
<i>Variable perfektionieren</i>	16
Traditionelle Bögen und ihre Leistungsfähigkeit	17
<i>Bogenstärke und Pfeilgewicht</i>	18
<i>Die Abstimmung des Bogens</i>	19
<i>Mittelachse des Bogens</i>	21
Über das Zielen.....	23
<i>Was ist Zielen?</i>	23
<i>Zielen und Visieren</i>	24
<i>Muss ein Basketballspieler zielen?</i>	26
Schuss- und Zieltechnik	27
Bedeutung der Schusstechnik.....	28
<i>Ankerpunkt und Referenzpunkte</i>	28
<i>Bogenneigung</i>	31
<i>Auszug und Trefferlage</i>	33
<i>Wie genau muss die Schuss- und Zieltechnik sein?</i>	36
Über das Sehen	39
Rechts- oder Linksschütze.....	39
Wie sehen wir?	40
<i>Fokus auf den Pfeil oder den Bogen</i>	40
<i>Fokus auf das Ziel</i>	41
<i>Ein Auge oder doch zwei?</i>	44

Was ist Kreuzdominanz?	45
Brillen beim Schießen	46
Das Problem ist die Entfernung	50
Gefühlsmäßige Einschätzung der Entfernung	50
Methoden zum genauen Entfernungsschätzen	51
<i>Fünf-Meter-Methode</i>	51
<i>Halbierungsmethode</i>	52
<i>Ersatzstrecke</i>	55
<i>Daumensprung</i>	56
<i>Entfernungen erkennen</i>	61
<i>Entfernungen messen</i>	61
Leuchtnocken als Trainingshilfe.....	63

Zieltechniken

Systemschießen	66
Was ist Systemschießen?	66
Schießen mit Anfängern	66
Point of Aim: Zielen mit der Pfeilspitze.....	67
<i>Erarbeitung des Systems</i>	69
<i>Pfeillänge und Auszug bei Point of Aim</i>	75
<i>Ankerpunkt und Point of Aim</i>	77
Systemschießen mit dem Bogenfenster	78
<i>Erarbeitung des Systems</i>	78
Kreative Zielsysteme	80
<i>Zielen mit kleinem Bogenfenster</i>	80
<i>Zielen über die Pfeilspitze in der Vorhalte</i>	82
<i>Systemschießen auf bestimmte Entfernungen</i>	84
<i>Systemschießen nach Gefühl</i>	86
Der Fokus beim Systemschießen.....	86
Systemschießen üben und trainieren	88
Instinktives Zielen	92
Ein mühevoller Weg	93
<i>Zielen mit dem Gehirn</i>	93
<i>Lerne instinktiv zu zielen</i>	94
<i>Das 42-Tage-Programm</i>	96
Der persönliche Schussbereich.....	98
Sehe ich das Ziel richtig?	100

Gap Shooting	104
Gefühlsmäßiges Gap Shooting	105
<i>Instinktiver Bereich und Gap-Bereich</i>	106
<i>Gap Shooting mit Nullstellung</i>	107
Systematisches Gap Shooting.....	109
<i>Variante 1: Abstand mit Pfeildurchmesser</i>	109
<i>Variante 2: Abstand in Zentimeter</i>	110
Wie sieht man den Pfeil?	111
Was haben instinktives Zielen und Gap Shooting gemein?	116
Die Maximalentfernung	116
Welche Fehler mache ich eigentlich?	117
<i>Links-rechts-Abweichungen</i>	117
<i>Hoch-tief-Abweichungen</i>	118
Wie kann ich Zielfehler feststellen?	119
<i>Zielfehler mit freiem Auge feststellen</i>	120
<i>Mit einem Smart Phone oder Tablet</i>	122
<i>Mit einem Sportanalyseprogramm</i>	123
Wer braucht den Pfeil zum Zielen?	124
Split Vision	126
Split Vision: Die Erste	126
Split Vision: Die Zweite	127
Kombinationsmöglichkeiten mit Split Vision	128
Wie unterscheiden sich die Zielmethoden?.....	130
Unterschied zwischen instinktivem Zielen und Gap Shooting	130
Unterschied zwischen Systemschießen und Gap Shooting	133
Wechseln der Zielmethode	135
Vom instinktiven Zielen zum Systemschießen	135
Instinktives Zielen und Gap Shooting	136
Taktisches Zielen für Instinktschützen und Gap Shooter	137
Zusätzliche Verwendung von Systemschießen.....	139
Methodenwechsel bei gleichbleibender	
Entfernung	140
Split Vision bei Richtungsproblemen	141
Problem mit Kreuzdominanz bei verschiedenen Zieltechniken.....	142
Wie ziele ich besser?	144
Schätze ich meine Leistungsfähigkeit richtig ein?	144

Eine Kombination eigener Zielmethoden entwickeln	145
Die größten Fehler beim Zielen.....	149
Stärken-Schwächenanalyse	153
11 Zieltechniken im Überblick	154

Zielen im Gelände

Schwierige Schuss-Situationen	158
Dunkles Ziel vor dunklem Hintergrund.....	158
Schießen auf eine freie Fläche.....	159
Grelles Licht	160
Hindernisse in der Flugbahn.....	161
Schießen über einen Graben.....	162
Schießen über einen oder mehrere Hügel.....	163
Tunneleffekte	164
Schießen entlang eines Hanges	165
Pfeilflug bei verschiedenen Winkeln	166
Bergauf- und Bergabschüsse technisch gesehen	170
Winkel für Instinktivschützen und Gap Shooter	173
<i>Zielpunkt bei Bergaufschüssen</i>	<i>173</i>
<i>Zielpunkt bei Bergabschüssen</i>	<i>173</i>
<i>Extrem steile und kurze Bergauf- und Bergabschüsse.....</i>	<i>175</i>
<i>Der Kill bei extremen Winkeln.....</i>	<i>176</i>
<i>Kurzer fast senkrechter Schuss nach unten</i>	<i>177</i>
Winkel für Systemschützen	178
<i>Bergauf- und Bergabschüsse mit Point of Aim.....</i>	<i>178</i>
<i>Bergauf- und Bergabschüsse mit dem Bogenfenster</i>	<i>179</i>
Taktik für Instinktivschützen und Gap Shooter	180
Sehr nahe Schüsse	180
Sehr weite Schüsse	181
<i>Variante 1: Höher schauen.....</i>	<i>182</i>
<i>Variante 2: Zieltechnik wechseln.....</i>	<i>182</i>
Taktisches Zielen	183
<i>Variante 1: Zehn-Meter-Schritte.....</i>	<i>183</i>
<i>Variante 2.....</i>	<i>184</i>
<i>Variante 3.....</i>	<i>184</i>
<i>Variante 4: Einfaches Vorgehensmodell bei IFAA-Turnieren</i>	<i>185</i>

Planmäßiges Vorgehen	186
Schritt 1: Geländeanalyse	186
Schritt 2: Pick a Spot	186
Schritt 3: Der erste Schuss	187
Schritt 4: Fehleranalyse	187
<i>Technische Probleme</i>	187
<i>Außerhalb meines Streukreises</i>	187
<i>Schusstechnische Fehler</i>	188
<i>Zieltechnische Fehler</i>	188
Schritt 5: Fehlerkorrektur	188
Systematik eines Schussablaufs	189
Schuss-Situation 1	192
Schuss-Situation 2	194
Schuss-Situation 3	196
Schuss-Situation 4	198
Stärken-Schwächenanalyse	200

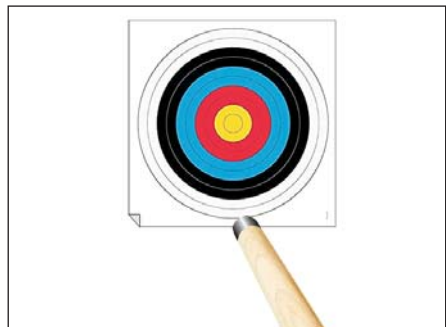
Anhang

Traditionelles Bogenglossar	204
Literatur und Quellen	209
Index	210

Zielen mit offenen Augen

Je näher die Sehne über dem Auge ist, desto genauer zeigt der Pfeil auf das Ziel. Hat man hingegen die Sehne seitlich vom Auge, zeigt der Pfeil nicht direkt auf das Ziel. Somit hat man immer eine Unsicherheit bezüglich der genauen Richtung. Verwendet man ein eingestelltes Visier, ist das Problem nicht so groß. Verwendet man hingegen traditionelles Equipment ohne Visiereinrichtung wird das Problem immer größer, je weiter die Sehne vom Auge entfernt ist.

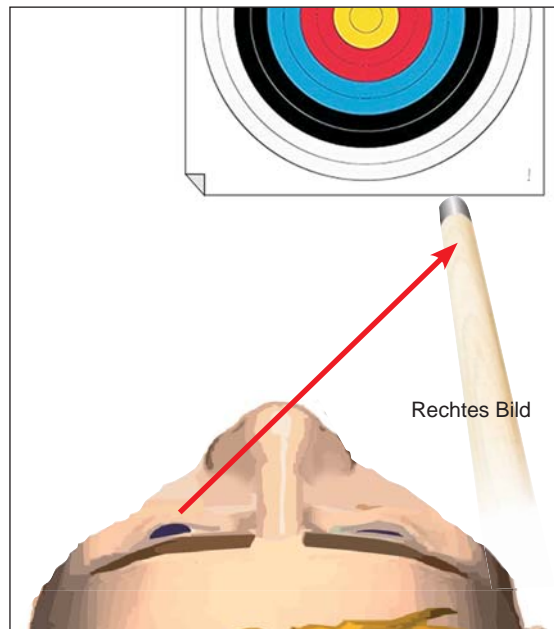
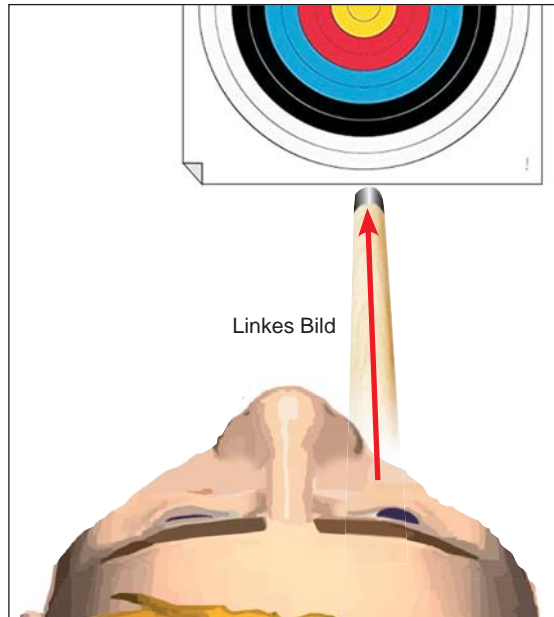
Schützen, die über die Pfeilspitze oder das Bogenfenster zielen und dabei die Sehne neben dem Auge haben, werden dadurch den Pfeil nie genau auf das Ziel ausrichten können. Bei Schützen, die instinktiv schießen, wird unter Umständen das Gehirn diesen Fehler ausgleichen.



Wo muss die Sehne stehen?

Ist die Sehne vor dem Auge und der Pfeil genau darunter, zeigt der Pfeil auf das Ziel. Liegt die Sehne neben dem Auge, zeigt der Pfeil links am Ziel vorbei (beim Rechtshänder).

Man sieht mit offenen Augen den Pfeil doppelt, sieht also zwei Bilder. Dabei steht das Pfeilbild des dominanten Auges genau unter dem Auge. Das Pfeilbild des linken Auges aber rechts daneben. Ein Rechtshänder sieht also mit dem rechten Auge sein linkes Pfeilbild und mit linken Auge sein rechts Pfeilbild. In der Regel wird das „falsche“ Bild von unserem Gehirn ausgefiltert.



Welches Auge sieht welches Bild?

Das rechte Auge sieht das Bild vom linken Pfeil, der genau unter dem Auge steht, und das linke Auge das vom rechten. Das Bild des dominanten Auges (hier das rechte) ist stärker.

Brillen beim Schießen

Brillenträger haben es nicht leicht. So wie im „normalen“ Leben, ergeben sich auch beim Bogenschießen immer wieder Schwierigkeiten. Bei Regen lenken kleine Tropfen auf dem Glas ab und bei Sonne gibt es unangenehme Lichtreflexionen. Wie verschafft man sich als Brillenträger den nötigen Durchblick, um auch zu treffen? Dem Treffen geht nämlich das Zielen voraus. Ist die Schusstechnik oder auch ein guter Blick auf das Ziel gestört, wird es unter Umständen nicht das gewünschte Ergebnis bringen.

Wer also eine Brille trägt, ist immer wieder mit den gleichen Problemen konfrontiert. Eine Lösung wären natürlich Kontaktlinsen. Diese verträgt aber nicht jeder, bzw. nicht über beispielsweise eine ganze Turnierdauer.



Problem Nummer 1:
Ablenkung durch Wassertropfen auf der Brille

Problem Nummer 1

Wenn es regnet, muss man als Brillenträger immer darauf achten, dass es keine kleinen Spritzer auf dem Glas gibt. Das kann unter Umständen kein Problem sein. Sobald man aber daran denkt, lenken diese Tröpfchen aber dann doch ab.

Abhilfe kann hier nur eine Kopfbedeckung schaffen. Eine Baseballkappe ist zwar stylisch, man muss sie aber in der Regel beim Schießen umdrehen. Besser ist da schon eine Schlappmütze. Sie hat weiche Ränder und stört daher beim Schießen nicht.

Problem Nummer 2

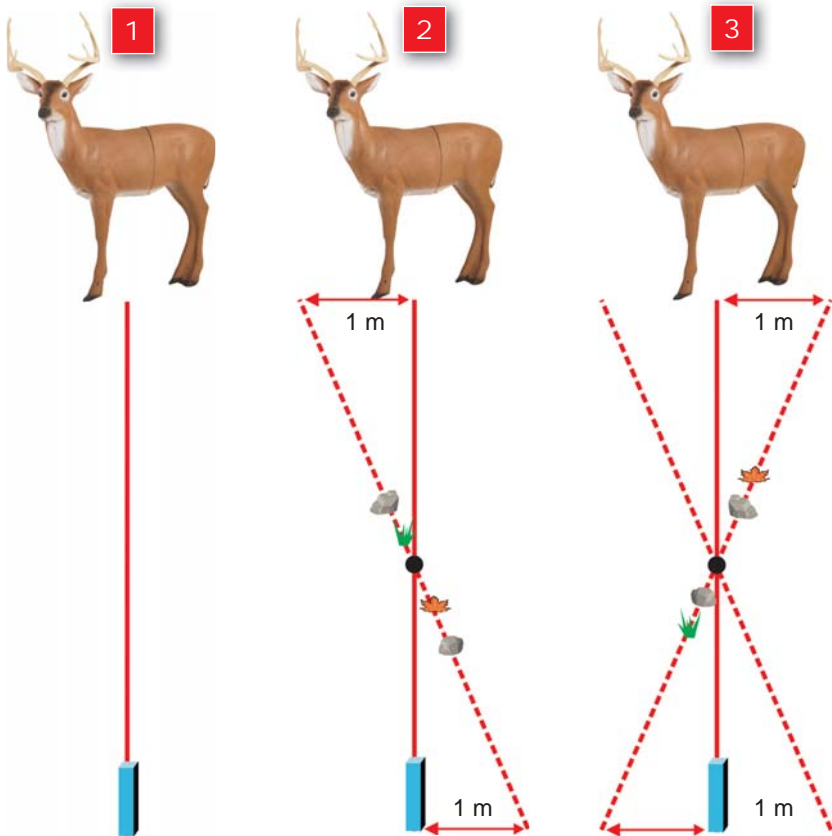
Lichtreflexionen können von vorne, aber auch von hinten durch die Sonne an der Brille erzeugt werden. Dadurch dunkelt sich das Ziel dann beim Schießen ab. Ist der Pfeil noch dazu hell, wird dieser Effekt noch verstärkt. Auch hier ist die einzige Lösung der Schlapphut. Auch wenn der Schlapphut nicht bei jedem/er auch wirklich toll aussieht, zweckmäßig ist er allemal!

Halbierungsmethode

Man stellt sich genau zum Abschuss und schaut in Richtung Ziel (Bild 1).

Nun tritt man rund einen Meter vom ursprünglichen Standort nach rechts und betrachtet die Linie am Boden rund einen Meter links vom Ziel. Dabei merkt man sich am Boden Steine, Grasbüschel usw., die in etwa in der Mitte der Strecke liegen, (Bild 2).

Dann tritt man einen Meter zur anderen Seite, betrachtet die Linie am Boden rund einen Meter rechts vom Ziel und merkt sich wieder Punkte am Boden. Dort, wo sich die gedachten Linien treffen, muss die Mitte der Entfernung sein (3).

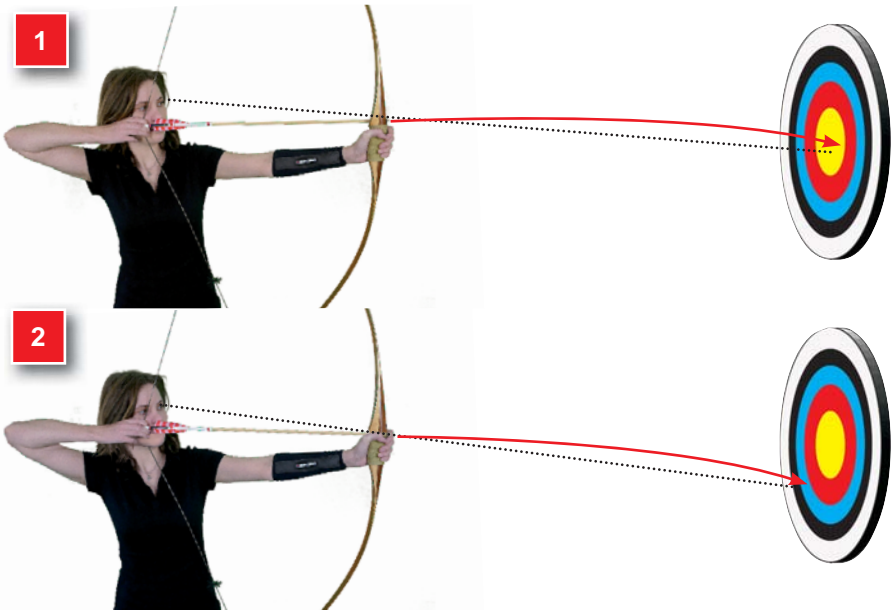


Halbierungsmethode:

Man merkt sich Punkte am Boden ungefähr in der Mitte der Strecke zum Ziel.

Ankerpunkt und Point of Aim

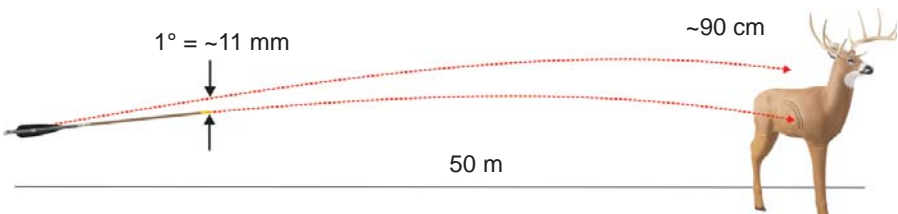
Der Ankerpunkt sollte immer gleich sein. Hat diesen gefunden, bleibt auch der Nullpunkt, also die Entfernung, mit der man mit der Spitze direkt ins Ziel geht gleich. Ist man hier ungenau hat das natürlich Auswirkungen auf die Zieltechnik. Je höher der Ankerpunkt, desto kürzer ist der Nullpunkt. Je tiefer der Ankerpunkt, desto weiter rückt er in die Ferne.



Unterschiedliche Ankerpunkte:

Ist der Ankerpunkt höher, wie in Bild 2, treffen die Pfeile Tiefer.

Wenn man beispielsweise den Winkel um 1 Grad verändert, macht das bei einem Pfeil, der 70 cm lang ist auf 50 Meter rund 90 cm in der Höhenabweichung aus. Dabei ist die Abweichung des Pfeils vor dem Abschuss gerade mal 11 mm. Und bei 2 Grad Abweichung wären es schon 1,7 m.



Instinktives Zielen

Wer nur den Punkt, den er treffen möchte, betrachtet und den Winkel (Höhe) des Bogenarms unterbewusst in die richtige Position bringt, zielt instinktiv.

Was ist instinktives Schießen, oder besser gesagt Zielen? Ich verwende in diesem Buch den Begriff: instinktives Zielen. Auf diese Frage erhalte ich meistens so viele Antworten, wie ich Leute frage. Viele verstehen unter instinktivem Schießen etwas anderes als ich. In meinen Seminaren stelle ich immer wieder fest, dass es oft Unwissenheit ist. Viele glauben es zu wissen und hinterfragen es daher gar nicht mehr.

Auf die Frage, wie man das instinktive Zielen lernen kann, erhält man meistens auch keine oder nur unbefriedigende Antworten. „Man muss eben so lange schießen, bis man es drauf hat. Und dabei darf man nicht vergessen, sich auf den Punkt zu konzentrieren“, ist noch die beste.

Sowohl in der Fachpresse, in Fachbüchern als auch im Internet muss man immer wieder feststellen, dass von mehr oder weniger berufenen Experten für das instinktive Bogenschießen neue Begriffe gesucht und auch verwendet werden. Dabei ist die Bemühung zwar löblich, Klarheit bringt sie in die Sache aber nicht. Oft wird das traditionelle Bogenschießen einfach nur mit intuitivem oder instinktivem Bogenschießen gleichgesetzt. Sieht man sich dann die Inhalte von Artikeln oder auch Seminaren an, muss man feststellen, dass sich der überwiegende Teil des Inhalts mit der Schusstechnik und weniger mit der Zieltechnik nach meiner Definition, befasst. Stand, Anker und Release haben ursächlich wenig mit instinktivem Zielen zu tun. Instinktives Zielen ist aus meiner Sicht nur ein Variante mit dem Bogen zu zielen.

Dabei hat der amerikanische Guru, Fred Asbell, sicher einen großen Anteil daran, wie instinktives Zielen definiert und erklärt wird. Instinktives Zielen meint eigentlich nichts anderes, als sein Unterbewusstsein alle nötigen Handlungen ausführen zu lassen. Das Bewusstsein sollte bei der Einstellung des Abschusswinkels möglichst nicht im Spiel sein. Instinktives Zielen mit Pfeil und Bogen besteht darin, ohne Hilfsmittel genau dorthin zu schießen, wo man hinsieht. Man betrachtet einfach den Punkt, den man treffen möchte, zeigt mit der Bogenhand auf diese Stelle, zieht aus und schießt. Asbell nennt das die „Hand-Augen-Koordination“. Das bedeutet, das Auge sieht und das Gehirn steuert die Hand, und zwar unterbewusst, in die richtige Position.

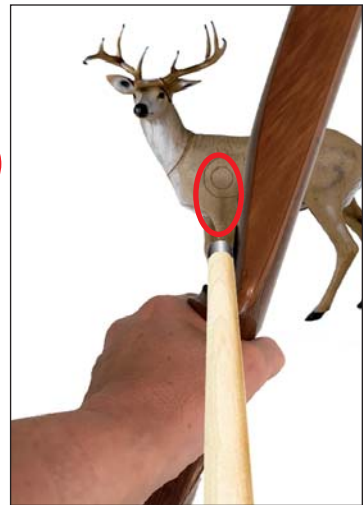
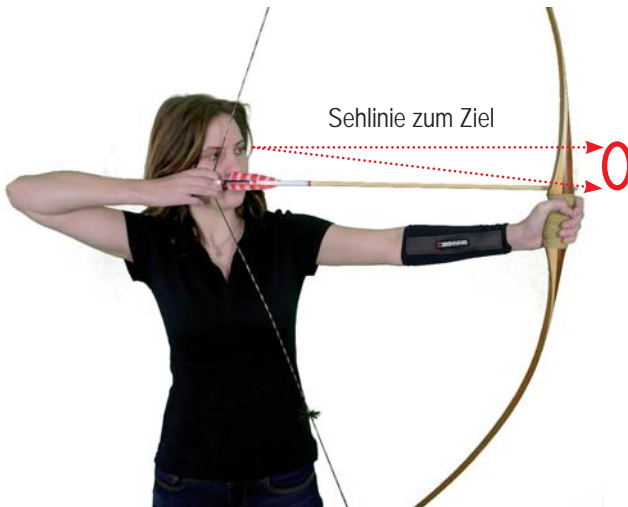
Gap Shooting

Wer seinen Bogenarm bewusst, aber trotzdem nach Gefühl, nach oben oder nach unten bewegt, um die Flugbahn festzulegen, ist Gap Shooter.

Wer die Pfeilspitze in Relation zum Ziel bewusst nach oben oder nach unten bewegt, um die Flugbahn festzulegen, ist Gap Shooter.

Eine weitere Art, mit einem traditionellen Bogen zu zielen, nennt sich Gap Shooting. Unter Gap versteht man den Bereich zwischen Pfeilspitze und eigentlichem Ziel. Die Aufmerksamkeit liegt auf dem Ziel und gleichzeitig auf dem Bereich zwischen Ziel und Pfeilspitze. Dies ist, genau betrachtet, die Flugbahn des Pfeils. Man versucht dabei also herauszufinden, wie hoch der Bogenarm und damit der Pfeil stehen muss, damit die Flugbahn ungefähr das Ziel treffen kann.

Auch hier stelle ich immer wieder fest, dass viele Schützen oft gar nicht wissen, dass sie diese Zielmethode verwenden. Auf die Frage nach der Zieltechnik kommt



Gap Shooting:

Die Aufmerksamkeit liegt bei dieser Zielmethode auf dem Ziel und zusätzlich auf dem Bereich zwischen Pfeilspitze und dem eigentlichen Ziel, was der Flugbahn des Pfeiles entspricht

Split Vision

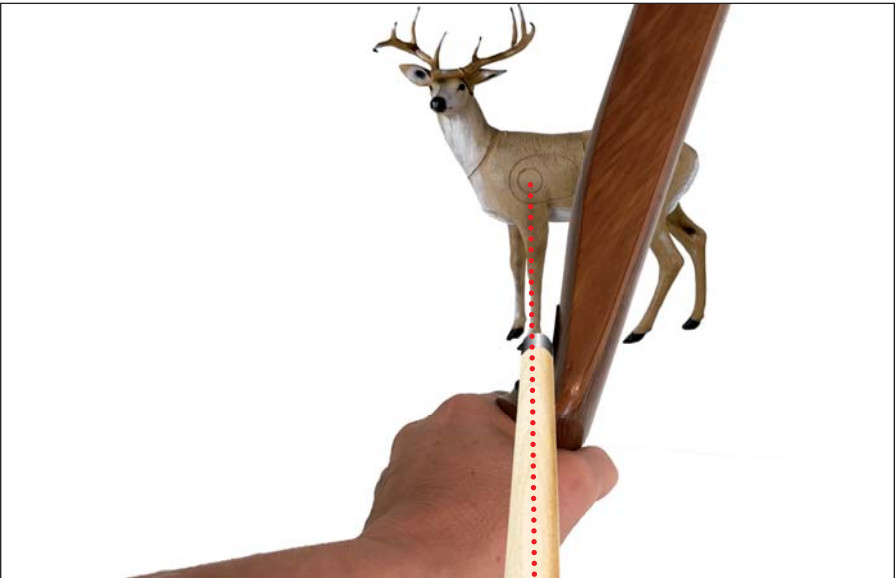
Wer mit einem Seitenblick auf den Pfeil die Richtung korrigiert, verwendet die Schusstechnik Split Vision.

Zwei große Vertreter, die mit dieser Methode geschossen haben bzw. noch immer schießen, sind Howard Hill und Byron Ferguson.

Ich persönlich zähle diese Methode nicht zu den eigentlichen Zielmethoden, sondern würde sie nur als Hilfsmethode bezeichnen. Bei genauerer Beschäftigung mit der Thematik bin ich aber draufgekommen, dass es hier zwei grundverschiedene Ansätze gibt.

Split Vision: Die Erste

Nach dieser Variante betrachtet man indirekt mit einem Seitenblick, auch den Pfeil, fokussiert aber nicht auf ihn. Das heißt, man nimmt ihn bewusst wahr und bindet ihn in den Zielvorgang mit ein. Wahrnehmen wird man den Pfeil bei jeder Zielmethode. Hier geht es aber darum, ihn wirklich bewusst mit einzubeziehen. Bei diesem ersten



Split Vision 1:

Beim Zielvorgang wird auch der Pfeil betrachtet. Dies hauptsächlich, um die Richtung des Pfeiles zu kontrollieren und zu korrigieren.

Schießen über einen Graben

Das Unterbewusstsein „berechnet“ die Entfernung quasi auf dem Landweg. Dadurch scheint das Ziel weiter entfernt, als es tatsächlich ist. Das hat zur Folge, dass man unter Umständen zu hoch zielt.



Graben:

Ziel scheint weiter entfernt

Gefahr: Hochschuss

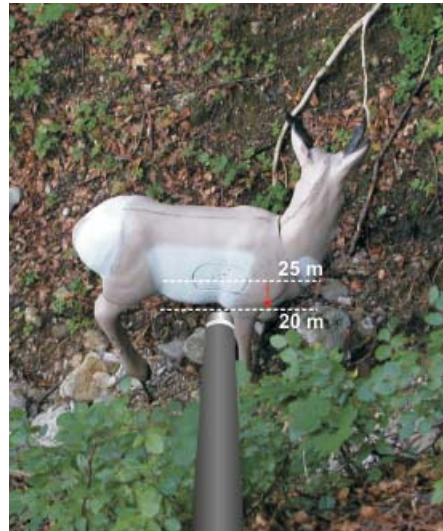
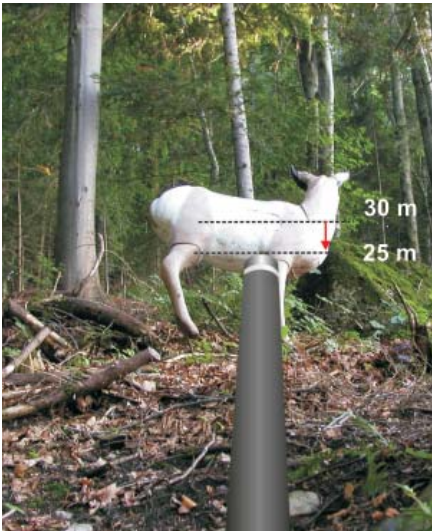
Taktik: Eventuell tiefer zielen



Winkel für Systemschützen

Bergauf- und Bergabschüsse mit Point of Aim

Bei Bergauf- und Bergabschüssen müssen Systemschützen mit Point of Aim die jeweilige Abweichung mit berücksichtigen. Man muss tiefer zielen, was bedeutet, dass die Pfeilspitze um einen bestimmten Wert unter das eigentliche Ziel gehalten werden muss. Um hier genau zu sein, muss man sich, wie auch für Schüsse in der Ebene eine Tabelle erarbeiten.



Beispiele Bergauf- und Bergabschüsse mit dem Point of Aim:

Hier muss der Haltepunkt der Pfeilspitze tiefer sein.

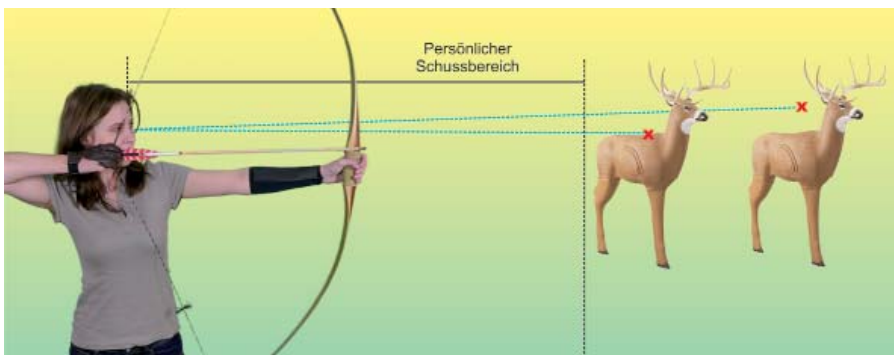
Grad	Entfernung zum Ziel (m)									
	10 m	15 m	20 m	25 m	30 m	35 m	40 m	45 m	50 m	55 m
20 °	-5 cm	...								
30 °	-10 cm									
40 °	-20 cm									
50 °	-35 cm									
...	...									
...										

Tabelle für Bergauf- und Bergabschüsse:

Will man es genau machen, muss man sich eine Tabelle erarbeiten.

Variante 1: Höher schauen

Ist die Entfernung gefühlsmäßig am Rand oder etwas außerhalb meines persönlichen Schussbereiches, schaut man einfach etwas höher und schießt ganz normal mit seiner instinktiven Zieltechnik. Ich würde das taktischen instinktives Zielen nennen. Man schießt ja eigentlich genau so, wie immer. Da es ja weiter ist, wird der Pfeil tiefer treffen. Kalkuliert man diesen Wert mit ein, geht der Pfeil dorthin, wo man ihn haben wollte. Je weiter ich außerhalb meines persönlichen Schussbereiches bin, desto höher muss ich dann auch schauen. Ab einem gewissen Abstand wird das aber auch nicht mehr funktionieren. Wer drei Meter drüber schauen muss, wird unter Umständen wenig Erfolg haben. Bei einem 3-D-Ziel könnte es die Rückenlinie sein. Mehr als einen halben Meter würde ich hier nicht empfehlen.



Taktisches Zielen:

Man schaut nur etwas höher, zielt aber weiter instinktiv oder mit Gap Shooting.

Variante 2: Zieltechnik wechseln

Ist es weiter, wird man nur mit Hinschauen wenig Erfolg haben. Daher empfiehlt es sich, auf eine andere Zieltechnik umzusteigen. Da bietet sich z.B. Point of Aim, also das Zielen mit der Pfeilspitze an. Geht der persönliche Schussbereich nur bis 35 Meter, könnte man bis rund 40 Meter nach Variante 1 vorgehen. Für die Entfernungen 45, 50 und 55 Meter könnte man mit der Pfeilspitze zielen. Dazu muss man aber schon vorher das ausgeschossen haben und wissen, wo die genau hinzuhalten ist.

Natürlich würde auch hier jede andere Zielmethode helfen, um auf diese weiten Entfernungen zu treffen.