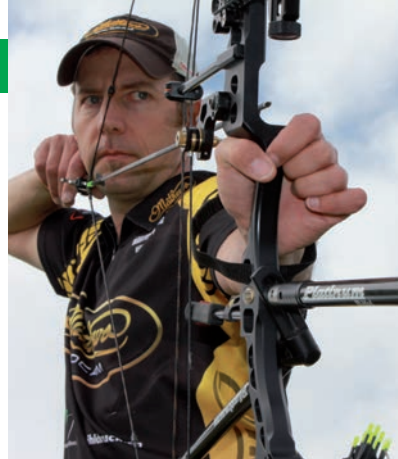


Martin Spring

# Tipps vom Profi

## Indoor Archery



Wie jedes Jahr Ende September nach den letzten Meisterschaften werden die Tage wesentlich kürzer! Nach getaner Arbeit ist die Sonne bereits nicht mehr da, so ist es leider unmöglich seinem geliebten Hobby nachzugehen. Außer Ihr habt die Möglichkeit von Eurem Club aus, in einer Halle zu schießen.

Jedes Jahr höre ich von guten 3-D- und Feldschützen immer dieselben Sprüche «Was Indoor? Ich mag das nicht! Das ist nicht mein Ding! Oder «Ist mir zu langweilig!» Tja was soll man dazu sagen? Genau diese Schützen verpassen die Chance sich fürs nächste Jahr wesentlich zu verbessern und ihre eigenen Rekorde hoch zu schrauben. Und das lustige daran ist, ich selber hatte genau dieselben Sprüche auch schon gesagt.

Ich brauchte ja fast drei Jahre bis ich gemerkt habe, was ich dabei verpasste. Denn immer wenn es wieder wärmer wurde und die Tage länger, konnte ich wieder raus und brauchte sicher 1- 2 Monate, um wieder in Form zu kommen. Das heißt dass es erst im Mai wieder rund lief mit guten Trainingsresultaten. Irgendwann mal dachte ich mir, geh doch mal an so ein Turnier und schau, wie es da so zugeht. Erstens war ich extrem posi-

tiv überrascht von den vielen Gesichtern, die ich vom Sommer her kannte. Dann die Disziplin auf der Schießlinie. Der Zeitdruck und die Nervosität wenn's losgeht. Aber am schlimmsten war mein Resultat! Eine Katastrophe! Ich wurde fast Letzter! Ich dachte das kann ja nicht sein, dass ich so schlecht bin! Da sagte ich mir, da musst Du was machen. Da ist so viel Potenzial drin sich zu verbessern. Gesagt, getan, fortan trainierte ich im Winter sehr viel und regelmäßig. Und sage und schreibe, ich brauchte drei Winter, um in der IFAA Schweizermeister zu werden und das World Mail Match zu gewinnen. Ich brachte es auch fast fertig, den Schweizerrekord zu brechen von 116 X mit meinen 113 Xern. **Bild Nr. 1**

Wie habe ich das gemacht? Das verraten meine ProTipps!

1. Der Bogen
2. Die Pfeile
3. Das Training
4. Das Mentale
5. Nervosität
6. Wo trainieren und wie viel

### Der Bogen

Immer wieder höre ich die Aussage, dass für Hallenschießen mit den 18 m der Bogen nicht der Beste sein muss. Man schieße ja ,nur' 18 m! Das ist eine komplett falsche Aussage! Nur der Beste ist gut genug! Es braucht einen Bogen der eine Standhöhe hat, die zu Deinem Auszug passt plus eine dementsprechende Achse-Achse-Länge. Warum das?

Es ist der Sehnenwinkel im vollen Auszug. Wenn ich zum Beispiel einen 33' Zoll Bogen schießen würde

wie auf der Jagd, wäre der Winkel so flach und das Peep dann zu weit von meinem Auge entfernt, dass die Präzision leiden würde. Eine Frau mit 25 Zoll Auszug kann demnach auch easy einen 6' Zoll mit Achse 34' schießen. Da der Winkel schon wieder steiler ist, wie bei mir mit einem 28'er Auszug. Mit der Pfundzahl ist es auch wieder dieselbe Frage. Viele behaupten: im Winter schieße ich mit weniger Pfund, das ist angenehmer und weniger anstrengend! Nochmals falsch! Erstens: Um einen genauen Schuss und ein ruhiges Zielbild zu erreichen, braucht es Rückenspannung! Also unbedingt mit 65% Let-off schießen und die Pfunde oben lassen. Am besten fangt Ihr mit derselben Pfundzahl an wie im Sommer, bei mir mit 60 Pfund. Denn ich will im Frühling nicht noch einen Monat verlieren mit Training, bis ich wieder sicher die 60 schießen kann. Der zweite Grund ist, die meisten Hallenpfeile sind schwer, haben viel Spitzengewicht und vom harten Spine her brauchen die eine recht hohe Pfundzahl, dass die ,fliegen'! Jetzt sind wir ja schon bei den Pfeilen, aber dazu später. Die Pfeilaufgabe: Es ist egal welche Ihr schießen wollt, wichtig ist nur dass man mit den dicken Dingern (Pfeile) 9.3 mm sauber wekommt und dass Ihr eine Mikro-Einstellung habt für eventuelle Feinjustierungen. Bei den Federstahl-Auflagen heißt das, das Plättchen auf ein Dickeres mit breitem V wechseln, dann die Höhe der Auflage kontrollieren und so weiter. Am einfachsten ist es, wenn Ihr die neuen dicken Pfeile einfach mal auf 2 m durchs Papier schießt. Ihr seht sofort, ob es passt. **Bild Nr. 2**

## Die Pfeile (Das Wichtigste)

Wieso ist es das Wichtigste? In der Halle werden in der Regel die dicksten Pfeile verwendet, die erlaubt sind, nämlich wie zum Beispiel bei der Fita die 9.3 mm! Da an den Hallenturnieren immer noch sehr viel auf Stramit (Strohscheiben, extrem hart) geschossen wird, verwenden die Schützen gerne stabile Pfeile. Das heißt wiederum, sie wählen einen härteren Spine. Das braucht wiederum eine schwere Spitze so zwischen 120 – 250 grain. Um diese dicken Dinger auch zum Fliegen bringen, muss die Länge der Pfeile stimmen. Tja, jetzt kommt sicher die Frage: Wie finde ich den optimalen Pfeil und die passende Länge heraus? Auch dafür habe ich eine Antwort und die heißt [www.archersadvantage.com](http://www.archersadvantage.com) ! Mit diesem Programm werdet Ihr in der Lage sein, sehr einfach den geeigneten Spine und die Länge des Pfeiles herauszufinden. Den Rest macht Ihr mit der Länge des Pfeiles. Wenn das schon mal passt, kann mit dem Schießen begonnen werden. Am Anfang würde ich zuerst einmal nur auf schwarze Linien schießen. Die Linien sollten nicht dicker sein wie der 10er Ring der Fita oder der Xer der IFAA Scheibe. So kann man das Visier haargenau einstellen auf horizontal und vertikal. Das ist übrigens ein super Schießtraining zum Scheibenschießen, aber zusätzlich müsst Ihr noch diagonal mit 45 Grad drauf schießen!

Also, wenn dann die Einstellung stimmt, beginnt Ihr die Pfeile auszuschießen. Denn aus 12 Pfeilen werdet Ihr immer mal wieder einen Pfeil haben, der nicht gleich gruppiert. So ein Pfeil kann Euch die ganze Passe vermiesen! Um das rauszufinden, werden alle Pfeile nummeriert. Zum Ausschießen verwende ich am liebsten die IFAA Scheibe, da sieht man die Xer perfekt zum Visieren, Ich schieße also die Nr. 1-5 60 mal auf die Scheibe, natürlich immer derselbe Pfeil auf das selbe Scheibenbild, aber nie in der gleichen Reihenfolge. Dann die nächsten Pfeile Nr. 6-10, wieder 60 mal. Wichtig, das Visier während der ganzen Zeit nicht verstellen. Zeichnet die schlechten

Treffer, die Ihr nicht in der Mitte gelöst habt, mit einem schwarzen Strich an. So wisst Ihr später bei der Beurteilung, dass Ihr diesen Schuss nicht anschauen müsst. Jetzt könnt Ihr schon mal gucken, wie das aussieht. Ihr könnt jetzt schon sagen, welche fünf Pfeile zusammenpassen und welche nicht. Am nächsten Tag macht Ihr wieder dasselbe aber mit den Pfeilen, die am Vortag zusammen gepasst haben. Die Schießbilder würde ich immer aufbewahren mit Datum, um später Vergleiche anzustellen. Bei den Pfeilen die nicht gruppieren, kann man die Nocken drehen oder austauschen, und wenn das nicht hilft, geht nur noch neu befiedern, in der Hoffnung dass die auch irgendwann mal zu gebrauchen sind. **Bild Nr. 3 a, b**

## Das Training

Ich weiß von Schützen, die schießen extrem viel und von mir selber weiß ich, dass hohe Schusszahlen sicher ab einem hohen Niveau sehr viel bringen. Aber wir reden doch von den Bogenschützen, die jeden Tag zur Arbeit gehen, zuhause eine Familie wartet und die sich die Trainingszeit immer irgendwo klauen müssen. Die Fita und IFAA Hallenturniere gehen ja immer über 60 Pfeile. Ich würde sicher nie weniger als die 60 Pfeile schießen. Mit 3-4 Passen einschießen und dann loslegen. Viele schießen einfach drauf los, werden irgendwann mal müde und packen dann zusammen und gehen. Zählt jede Passe, so dass Ihr genau wisst, wie viele noch zu schießen sind. Auch das regelmäßige Trinken nicht vergessen. Dann überlegt doch einfach vor jedem Training, was will ich heute spezifisch trainieren. Was lief beim letzten Training/Turnier nicht gut? Wie kann ich diesen Fehler beheben? Nur solche selbstkritischen Fragen und Erkenntnisse bringen Euch weiter. Trainiert immer nur an einer Sache. Zum Beispiel heute konzentriere ich mich nur auf die Schießhand. Oder mein Auslösen! Heute arbeite ich nur an der Rückenspannung! Bogen ausbalancieren ist auch extrem wichtig! Also heute



**Bild 1:**  
59x im Training!



**Bild 2:**  
Papiertest, so sollte es aussehen!



**Bild 3a:**  
Pfeile ausschießen. Die Nr. 2 + 11 gruppierte nicht! Da musste neu befiedert werden.



**Bild 3b:**  
Vergleichen von 2 Trainings.